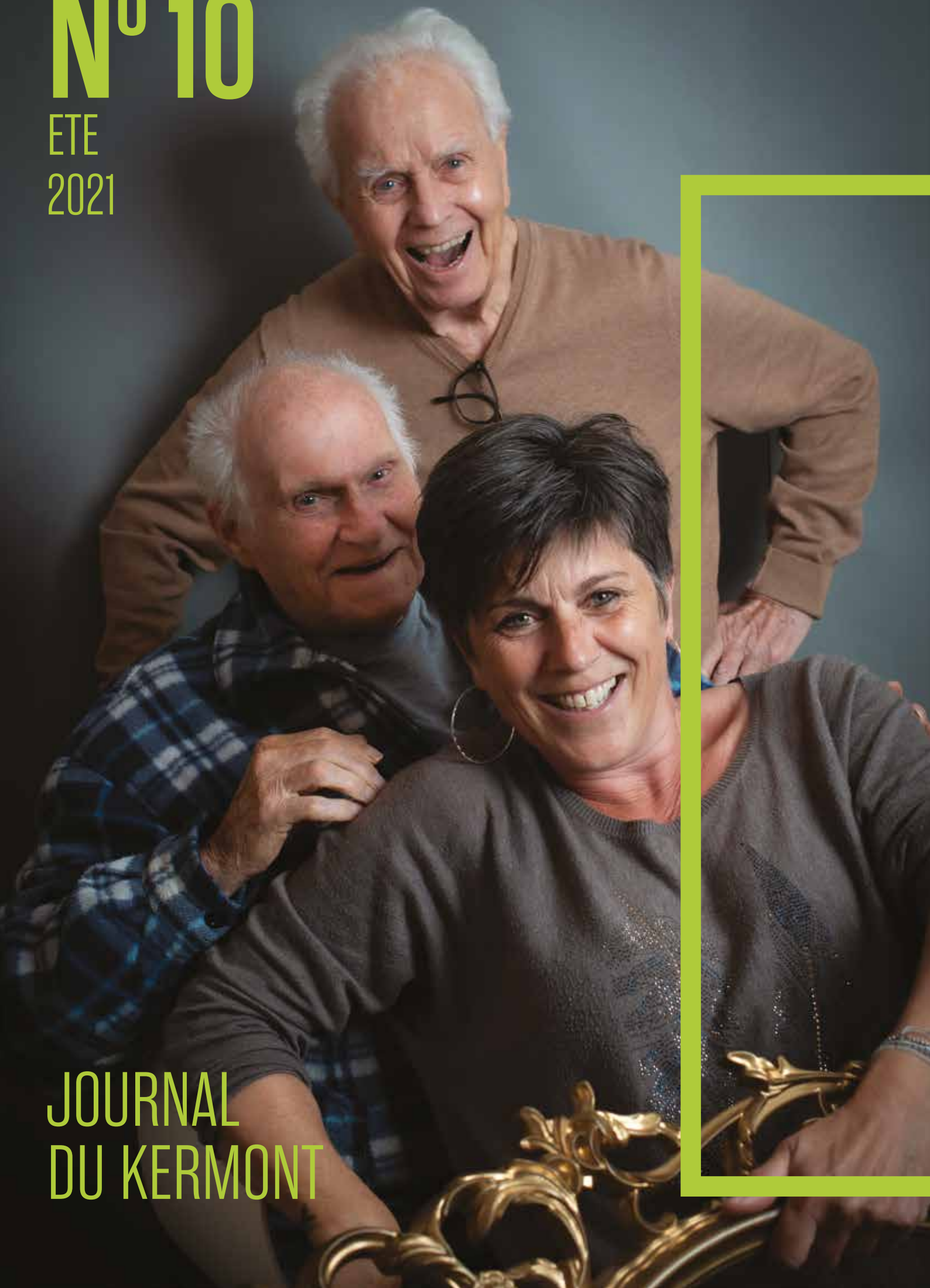


# N° 10

ETE  
2021



JOURNAL  
DU KERMONT

# Sommaire

4-5	Éditorial
6-7	Travailler ensemble malgré nos différences
8-10	A votre santé !
11	Famileo
12-13	Portrait: Luigi Maggio
14-16	L'été dans nos pâturages
17	Quand un sport devient une profession
18-19	L'Euro
20-21	Quelques portraits
22-23	Un roi à Chambésy
24-26	La nage en eau froide ... ça vous tente ... ?
27	Les saisons et la vie, la vie et les saisons
28-29	Pour une escapade ...
30-31	Carnet de route - Le Salève - La grande Gorge
32-35	Les terrasses
36-37	Le géranium - Le bouclier de douceur
38-39	Les herbes et plantes aromatiques
40-41	Les vertus des épices qui parfument nos plats, précieuses alliées pour notre santé
42	Love Thérapy Zéro
43-47	Fitness cérébral
48-50	Solutions

## ANNONCE IMPORTANTE

La quasi-totalité des résidents et du personnel ayant été vaccinée, le Nouveau Kermont est désormais ouvert aux visites sans prise de rendez-vous.

**Nous vous rappelons cependant que les horaires de visites sont entre 9h30 et 11h30 et/ou entre 14h00 et 17h30.**

Les repas de midi sont à nouveau possibles avec une préalable inscription auprès du service administratif. Ceci pour des raisons logistiques.

**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 !

# Editorial

4

*“Personne n’a la responsabilité de tout faire, mais chacun doit accomplir quelque chose.”*

*Henry David Thoreau*



SLADJANA VARONE DIRECTRICE

## LA RESPONSABILITE dans le monde du travail

*La responsabilité est le devoir – l’obligation (morale ou contractuelle) d’un individu d’être le garant de ses actions directes ou indirectes. Être responsable, c’est donc agir en toute conscience, assumer ses promesses, réparer les dommages que l’on pourrait éventuellement causer et, s’il le faut, supporter une sanction satisfaisant sa faute.*

Pour grand nombre d’entre nous, le mot « responsabilité » est source de stress et d’angoisses de toutes sortes. Seulement, dans notre univers de travail, notre premier réflexe qui consiste à filer à l’anglaise quand la responsabilité paraît trop importante ne peut pas être invoqué ! Alors on s’en sort comment ?

Travailler signifie généralement entrer en interaction avec autrui. Dans toutes les entreprises, des liens s’établissent entre les individus. Liens de hiérarchie, lien d’interdépendance entre collaborateurs.

Ainsi, la responsabilité de chacun s’exerce non seulement vis-à-vis du groupe entreprise, mais également vis-à-vis de chacun des intervenants avec lesquels on a un lien direct dans ses missions.

Le manager d’équipe a la responsabilité de quantifier correctement en valeur et en volume la charge de travail de ses collaborateurs.

Il a théoriquement un rôle clé, puisqu’il est censé servir de “disjoncteur” : il porte les doléances de son équipe auprès des niveaux hiérarchiques supérieurs. En contrepartie, il assume souvent les erreurs et échecs de son équipe.

Ces premières pierres posées, il paraît maintenant évident que la responsabilité entre en jeu de façon plus large dans tout l’univers social de l’entreprise. Ainsi, être responsable, c’est aussi avoir l’obligation de traiter autrui selon les valeurs et les principes généraux régissant notre société, mais également selon ceux chers à nos coeurs.

La responsabilité éthique donne du sens au travail collectif. Cela consiste à aider, assister les personnes en défaut, souffrantes ou plus faibles. Apporter son soutien à ceux qui en ont besoin, respecter l’autre et travailler ensemble.

Enfin, si chacun s’investit avec respect auprès des autres, qu’il effectue son travail avec réflexion et bienveillance, il est évident que les actions auront plus de sens et que le travail sera davantage une source de satisfaction et de bien-être et cela à n’importe quel niveau, hiérarchisé ou non. Une lucidité construite à plusieurs.

5



# Travailler ensemble malgré nos différences

Il va sans dire que l'année que nous avons traversée a été une année bouleversante en raison de l'apparition du virus Covid-19. Ce dernier a généré une crise sanitaire et économique sans précédent. Ces deux phénomènes nous ont non seulement obligés à adopter les mesures sanitaires que nous connaissons déjà, mais nous ont aussi montré l'importance des relations interpersonnelles dans le milieu professionnel.

Les membres d'une équipe partagent des objectifs ou des projets communs. Mais chaque membre est unique, avec sa vision des choses, ses attentes, ses besoins propres et sa façon de communiquer. Pour atteindre un même but collectif, chacun aura sa manière personnelle de l'analyser, de procéder

et d'en parler. Ceci peut conduire à des conflits, alors qu'il s'agit le plus souvent d'une simple incompréhension. Depuis le mois d'avril, l'équipe des infirmiers/ères de l'EMS du Nouveau Kermont suit une formation sur la conduite des équipes, pour mieux comprendre les dynamiques de groupe afin d'améliorer le travail d'équipe et la communication.

Lors de la première journée de cette formation, on nous a présenté une grille de lecture du comportement humain représentée sous forme d'un cercle à quatre couleurs. Chacune des couleurs correspond à un style de comportement que je vous résume en quelques mots.

- **Le déterminé** est extraverti et orienté sur les tâches. C'est un fonceur au franc-parler qui surmonte les obstacles et relève les défis sans s'embarrasser des détails.
- **L'influant** est extraverti et orienté vers les personnes. C'est un enthousiaste loquace au contact facile qui sait transmettre sa motivation et entraîner ses interlocuteurs à le suivre.
- **L'altruiste** est introverti et orienté vers les personnes. C'est une personne réfléchie, calme et modérée aux interventions rares mais pertinentes qui agira en médiateur.
- **L'analytique** est introverti et orienté sur les tâches. C'est un méthodique accordant de l'importance aux détails qui a la capacité de déceler les dysfonctionnements et les incohérences.

A travers cette grille on comprend mieux pourquoi il n'est pas toujours aisé d'interagir avec ces différentes personnalités. On aura tendance à avoir plus d'affinités et à mieux travailler et communiquer avec les gens qui nous ressemblent.

Au sein d'une équipe ce qui est important, ce n'est pas tant la prépondérance d'un profil particulier mais bien la coordination et la complémentarité entre les quatre profils de personnalités. Cette dernière année suite au Covid-19, les relations se sont complexifiées, notamment à cause des mesures de distancions et le port du masque rendant les échanges moins conviviaux. L'angoisse face à l'impact du virus dans nos vies, l'impossibilité de voir ses proches, l'usure psychologique et la fatigue accumulée ont également joué un rôle dans nos relations.



Parallèlement, une nouvelle ambiance s'est créée, on a remarqué la capacité des collaborateurs à s'adapter constamment aux mesures à adopter en fonction de l'évolution dans la crise sanitaire. On a vu l'émergence d'élan de solidarité des uns envers les autres et du réel soutien entre les services. Nous étions tous dans le même bateau et c'est ensemble que nous allions sortir de cette situation.

Une belle démonstration que malgré les difficultés et nos différentes personnalités nous avons tous les ressources nécessaires et sommes capables d'effectuer des changements pour parvenir à travailler ensemble dans un bel esprit d'équipe.

**Sabine Debernardis**  
Responsable des Ressources Humaines

Sources : <https://www.profil4.com/>

*Tout seul on va plus vite,  
ensemble on va plus loin*

Proverbe africain







# A votre santé !

Après une soirée de dégustation de whisky en mars, nos vaillants dégustateurs ont aiguisé leurs papilles pour partir à la découverte de vins blancs genevois du domaine Château-du-Crest.

Fabienne, Sarah et moi-même, avons eu le plaisir d'accueillir M. Reinhardt, M. Saillant, M. Hohbach, M. Werlen, Mme Gougler, M. Walter, M. Vazzoler et M. Rappaz.

Mme Varone, Mme Jolliet et Laura sont venues guigner et déguster un petit verre.

Le premier vin dégusté était un Chaselas, cépage emblématique du canton de Genève. La plupart des participants l'ont apprécié.

Ensuite, la dégustation s'est poursuivie par un Aligoté qui a eu un véritable succès auprès de nos participants.

Nous avons poursuivi avec un assemblage de Chardonnay et Pinot Blanc.



Un Viognier est venu s'ajouter à cette soirée : c'est un cépage typique de Côte du Rhône, très aromatique, mêlant des senteurs d'abricots et de pêches. La dégustation a continué avec un Sauvignon.

Cette dégustation s'est terminée par un assemblage de Chardonnay et Sauvignon qui a passé 8 mois en fût de chêne. Au départ, le fût de chêne développe ses senteurs puis laisse une place au sauvignon avec ses arômes d'agrumes. Un plaisir pour les papilles gustatives !

Enthousiastes et un brin guillerets, chacun a regagné ses pénates en attendant la prochaine dégustation de vins rouges.

Merci à tous les participants pour cette belle soirée.

Frédéric Götz







# famileo



En ces temps particuliers où les rencontres sont parfois plus difficiles, nous proposons aux familles et amis une application appelée « Famileo ».

Famileo est un moyen de communication et d'échange avec le résident, il permet de créer des gazettes personnalisées grâce à des photos et des messages. Chacun alimente la gazette et l'application la met en page. Puis, elle est transmise, par mail, à l'équipe d'animation qui se charge de l'imprimer et de la porter au résident concerné.

Lors de l'arrivée d'un nouveau résident au Nouveau Kermont, un code est envoyé au répondant familial. Celui-ci peut transmettre le code à qui il souhaite, il peut y avoir jusqu'à 60 personnes par compte.

C'est un moyen ludique et une formule simple qui permet de garder des liens, de donner des nouvelles. N'hésitez pas à vous rendre sur le site Famileo ([www.famileo.com](http://www.famileo.com)) pour découvrir davantage cette application.

L'équipe d'animation se tient à la disposition des familles pour tout renseignement complémentaire et peut également vous redonner le code familial.



**Fabienne Lottaz**  
Responsable animation

*«Quel plaisir de recevoir des nouvelles de mes petits-enfants et de mon fils presque quotidiennement»*

G. Tornare

*«Je reçois très régulièrement des gazettes, ça me fait plaisir d'avoir des nouvelles presque tous les jours.»*

H. Vazzoler





# Portrait Luigi Maggio

Monsieur Maggio est originaire d'Italie, des Pouilles. C'est le dernier de trois frères. Il vient d'une famille paysanne qui cultivait des oliviers, c'est d'ailleurs en travaillant sur un de ses arbres que son père a eu un accident mortel.

Comme beaucoup de jeunes à cette époque, il arrête l'école pour aider sa famille au travail de la ferme. Une de ses tâches principales était de s'occuper des moutons.

A sa majorité, il part travailler en France avant de rejoindre son frère qui était déjà installé à Genève.

Il commence sa carrière professionnelle à l'hôtel Fédéral à Genève, puis livre du charbon chez des particuliers et fini par travailler pour les chemins de fer. Il rencontre Monsieur Bertone qui le forme comme poseur de sol et commence alors un travail chez « Moser Servant ». Luigi a eu beaucoup de plaisir à faire ce travail et à partager sa passion en formant des apprentis.



En 1970, Monsieur Maggio épouse une fille de son village, Rosalba, qu'il embarque dans sa fiat 1500 jusqu'à Genève. De cette union, naîtront trois enfants.

Par la suite, il travaille dix ans pour son frère propriétaire de l'hôtel Pavillon de Versoix. Ayant des envies d'indépendance pour la fin de sa carrière, il crée sa propre entreprise de pose de sol. Il est très satisfait de ne pas avoir de patron.

13



Toute sa vie, il a pris soin de son potager et a bichonné ses fleurs. Il a perpétué sa passion pour les oliviers.

Son épouse Rosalba conclut l'interview en disant que Luigi a réussi sa vie d'immigrant !

**Propos recueillis par Karina Kristensen  
auprès de Rosalba Maggio**



# L'été dans nos pâturages



Connues pour leur tempérament vif et belliqueux, les vaches d'Hérens font la fierté des valaisans. Pourtant, elles sont de moins en moins nombreuses dans les alpages. Cette race particulière demande un grand investissement et un savoir-faire unique.

Cette vache montagnarde, aux pattes plus courtes que les traditionnelles Holstein ou Simmental, peut facilement grimper jusqu'à 3000 mètres d'altitude.

Aujourd'hui, le bovin doit sa survie en grande partie aux traditionnels combats de reines et à quelques passionnés qui ne voudraient pour rien au monde élever d'autres vaches.

Si la vache d'Hérens perdure pour son côté folklorique, elle n'en reste pas moins une excellente marcheuse. Forcée par la montagne, elle se déplace aisément dans les terrains difficiles. Avec son caractère grégaire, sa

conduite est plus aisée que les autres espèces, les grands troupeaux présentant une étonnante cohésion.

Pour accéder à l'herbe des hauteurs, les vaches doivent d'abord suivre un protocole précis. Elles doivent avoir vêlé ou avoir eu au minimum 50 jours de gestation et doivent être attestées par la Fédération suisse d'élevage de la race d'Hérens. Si ces conditions ne sont pas remplies, les vaches restent en plaine.

La transhumance de l'inalpe apporte de nombreux avantages, non seulement pour les bovins, mais également pour tout le biotope des montagnes. Les bêtes permettront ainsi de déposer un engrais naturel durant leur séjour estival. En piétinant les pentes escarpées, elles creuseront des ornières qui stabiliseront le manteau neigeux et feront diminuer le risque d'avalanche.

## L'inalpe

Durant les mois de mai et juin, le Valais est en fête dans les alpages. Le jour de l'inalpe est l'occasion pour les vaches de la race d'Hérens de se livrer à des combats qui se poursuivront durant tout leur séjour à l'alpage. Lors de ces combats, les vaches s'affrontent en se poussant avec la tête et les cornes. Dans un rapport de force impressionnant, la victoire est annoncée lorsqu'une des vaches se détourne de son adversaire ou refuse le combat en signe de soumission.

La Reine de l'alpage fera la fierté de son propriétaire en redescendant au village, décorée de fleurs et ornée d'un ruban rouge.



## La désalpe

Lors de la descente de l'alpage ou désalpe (entre mi-septembre et mi-octobre) les vaches sont soigneusement parées de fleurs et de rubans. Un grand nombre de spectateurs venus de près et de loin viennent pour les regarder défiler. On entend le son des cloches de vaches et les appels des vachers jusque dans la vallée.







Pour cette année, il y a encore quelques incertitudes concernant la possibilité d'assister aux combats de reines. Alors, qu'à cela ne tienne, l'équipe d'animation parera l'EMS du Nouveau Kermont de magnifiques sonnettes (le vrai nom des cloches) gracieusement prêtées par Bastien Geiger, vacher à Derborence.

Des découpages représentant des scènes typiques de nos montagnes sont en cours de préparation. C'est avec beaucoup de patience et de minutie que les résidents se sont mis au travail. Le résultat promet d'être magnifique !



# Quand un sport devient une profession

Pour renforcer la sécurité de notre ligne de vie de la verrière (la ligne de vie est un élément de sécurité qui permet de s'y attacher ou de s'y ancrer afin de pouvoir travailler au-dessus de la verrière ou des toits en toute sécurité), nous avons fait appel à la société Vertical Access.

À notre grand étonnement, la société engage pour ce type d'intervention des alpinistes, ce qui peut sembler peu conventionnel. Ainsi, ces alpinistes ont trouvé le moyen de faire de leur passion un métier.



Claude Ciriello  
Responsable service technique





## L'Euro au nouveau Kermont

Le Portugal est le tenant du titre grâce à sa victoire lors de la 15e édition de l'euro en France en 2016. La 16e édition, l'Euro 2020, a été reportée en 2021 en raison de la pandémie de Covid-19.

Cette année, le patio accueillera un espace dédié à la compétition, Une FANZONE rien qu'à nous. Ornée des différents drapeaux, écharpes et maillots de nos équipes préférées, cette zone permettra de suivre les différents matchs à la télévision et de tenir à jour le calendrier et les résultats de chaque équipe. Nous vous attendons donc nombreux dès le 11 juin afin de soutenir votre équipe et de partager de bons moments accompagnés de petits apéritifs devant les matchs.

### QUE LE MEILLEUR GAGNE !!

Luca Piccirillo  
animateur



Cette compétition comprend une phase qualificative et un tournoi final. Le nombre toujours croissant d'inscrits et le succès grandissant du Championnat d'Europe incite l'UEFA à développer le tournoi en augmentant le nombre de participants. De quatre équipes de 1960 à 1976, la phase finale passe ainsi à huit équipes de 1980 à 1992, puis à seize équipes de 1996 à 2012, et enfin à vingt-quatre équipes à partir de 2016. Depuis 1980, tout pays organisateur de la phase finale y est qualifié d'office.



Après une année très particulière, le sport peut reprendre son droit et le Championnat d'Europe de Football pourra débiter le 11 juin prochain. L'évènement est inscrit dans la culture populaire depuis sa création. Sujet de nombreux documentaires, de chansons ou encore de figurines de collections, il est surtout l'occasion pour chacun et chacune de se rassembler autour d'une même passion.

tour éliminatoire. L'appellation « Euro », utilisée couramment pour désigner le Championnat d'Europe des Nations, figure sur le logo officiel de la compétition depuis 1996.



Des compétitions équivalentes existent dans les cinq autres unions continentales. Sur le plan sportif, l'Euro est, avec la Copa America, la compétition internationale de football la plus prestigieuse après la Coupe du monde.



### Un peu d'histoire...

Le championnat d'Europe de football est une compétition européenne entre les meilleures sélections nationales de football, organisée par l'UEFA. Imaginé dès 1927 par Henri Delaunay, il est créé en 1956 sous le nom de Coupe d'Europe des Nations. Il se déroule, normalement, tous les quatre ans, alternant les années paires avec la Coupe du monde. Sa première édition se tient en 1960. Il est rebaptisé Championnat d'Europe des Nations en 1968, lors du changement de formule qui introduit une phase de groupes avant le







# Quelques portraits

Shooting photo inattendu, un samedi maussade du mois de mai, sous l'œil expert de Christelle Galand (réceptionniste et photographe).





# Un Roi à Chambésy

Pregny-Chambésy, par sa position proche de la ville de Genève, a depuis longtemps accueilli des personnalités connues tel que Voltaire, Gallatin, Rothschild, Dasmalt, etc. Dans cet article je voulais vous parler d'une famille précise ayant habité notre commune : la famille royale Belge.

Nous sommes en mai 1940. La Belgique a été envahie par l'Allemagne Nazie et le roi de l'époque, Léopold III, se rend aux Nazis le 28 mai. Le Gouvernement, lui, s'est exilé à Londres. Le roi et sa famille sont alors faits prisonniers dans leur château de Laeken à Bruxelles pendant toute la durée de la Deuxième Guerre mondiale.

Le 9 juin 1944, le débarquement de Normandie venant d'avoir lieu, la famille royale est emmenée en captivité en Allemagne. Le roi laisse derrière lui un «testament politique» dans lequel il exige notamment des excuses publiques du gouvernement belge pour s'être désolidarisé de lui en 1940. Le ton de ce document incite le gouvernement à ne pas le rendre public...

Le 7 mai 1945, l'armée américaine libère la famille royale et le roi souhaite alors rentrer en Belgique. Les ministres catholiques y sont favorables, tandis que leurs collègues des partis non confessionnels y sont opposés. Cette situation provoque l'éclatement de la coalition du Gouvernement : au vu de l'attitude neutraliste du roi durant l'occupation, différents points de vue s'opposent. Les sociaux-chrétiens sont favorables au retour du roi aux affaires, les libéraux souhaitent un effacement du roi, tandis que socialistes et communistes exigent son abdication.

Le Gouvernement lui propose alors, malgré des critiques de plus en plus vives, de reprendre son trône à condition qu'il épure son entourage, rende hommage aux alliés et affirme son attachement à la démocratie parlementaire. Le Roi refuse et contre-attaque en proposant, le 14 juillet 1945, que la population décide de son sort par le biais d'une consultation populaire.



Le 19 juillet 1945, le Parlement adopte une loi n'autorisant pas le retour du roi sans que le Sénat et la Chambre se prononcent sur la fin de l'impossibilité de régner de Léopold III. La « question royale » est née.

Arrivée à Pregny-Chambésy le 3 octobre 1945, la famille royale est accueillie et logée par Richard Pictet au château du Reposoir. Le roi était accompagné de son épouse Lilian Baels et de ses enfants Baudouin, Joséphine-Charlotte, Albert et Alexandre. Dans cette commune de moins de 1'000 habitants, la famille passait son temps à participer activement à la vie du village. Ils assistaient à la messe à l'église catholique où un banc leur était réservé ; le fils Baudouin, alors âgé de 15 ans, distribuait le courrier avec le fac-

teur du village ; le roi allait faire ses commissions à l'épicerie du village, etc. On raconte même que le roi s'obstinait toujours à emprunter le chemin des Chèvres en voiture (chemin piéton, réputé dans le village pour avoir une pente très raide et impraticable en voiture) et qu'il s'y embourbait à chaque fois.

En 1949, les élections législatives changent la composition du Parlement. Le nouveau Parlement organise finalement une consultation populaire le 12 mars 1950 ; elle donne un soutien au Roi par une courte majorité (57,68 %). Mais elle divise aussi le pays : ce soutien est très largement le fait des Flamands alors que les francophones, Wallons et Bruxellois, rejettent majoritairement la personne du Roi. L'escalade des manifestations et des troubles menace l'unité du pays mais aussi la monarchie. La famille royale quittera Chambésy le 22 juillet 1950. Plus tard, Léopold III préféra se retirer : il transmet ses pouvoirs à son fils Baudouin, puis abdique en sa faveur en juillet 1951.



Jérémy Toma  
Civiliste



# La nage en eau froide...

Il y a seulement 5 ans, je n'aurais pas imaginé pouvoir répondre oui à cette question et éprouver du plaisir à m'immerger dans le lac en hiver.

Tout a commencé en automne 2016 : curieuse d'expérimenter de nouvelles sensations et attirée par de nouveaux défis, je me laisse entraîner par des amis et j'accepte de participer à ma première Coupe de Noël.

Pour les personnes qui ne connaîtraient pas cet événement populaire majeur à Genève, voici quelques explications.

**La Coupe de Noël** est une compétition populaire de nage en eau libre créée en 1934 par le plus ancien club de natation de Suisse le « GN 1885 ». Elle a lieu chaque année, le dimanche du dernier week-end avant Noël et se déroule en plein-air dans le Lac Léman. Les participants doivent, par groupe de 25 personnes, parcourir une distance de 100m dans une eau avoisinant les 6°C, sans combinaison, ni palmes, ni gants. Chaque groupe plonge toutes les 4 minutes. Un concept sanitaire est élaboré chaque année et de nombreux acteurs de la sécurité surveillent jusqu'à maximum 50 nageurs dans l'eau en même temps.

Tout au long de son histoire, la température de l'eau pointait entre 2°C pour l'édition la plus froide en 1945 et jusqu'à 9°C pour la plus « chaude » en 2014.

La Coupe de Noël de Genève est l'un des plus grands événements de winter-swimming au monde (température de l'eau sous les 10°).

Lors de sa première édition en 1934, neuf nageurs étaient présents au départ, et en 2019 pour sa 81ème édition, il y avait 2'555 participants !

Les nageurs et nageuses peuvent s'inscrire dans la catégorie humoristique ou compétition chronométrée. Environ  $\frac{3}{4}$  des participants sont déguisés et  $\frac{1}{4}$  se battent contre le chronomètre. Il faut avoir minimum 15 ans pour pouvoir participer à cet événement, mais il n'y a pas de limite maximum d'âge : en 2019, le nageur le plus âgé avait 86 ans (avis aux amateurs !).

Depuis 2018, les organisateurs proposent une longue distance d'environ 500m entre le Jet d'Eau et le Jardin Anglais : cette course spéciale se nomme la « Givrée du Jet d'Eau ».

La Coupe de Noël de Genève est la dernière manifestation aquatique encore existante inspirée par le succès populaire de la Coupe de Noël de Paris. Créée en 1906 et disparue en 1940, elle consistait en une course traversant la Seine à la nage chaque 25 décembre.

Cette pratique de nage en eau vive et froide trouve de plus en plus d'adeptes sur les rives de nos lacs de Suisse et dans d'autres pays. De nombreux événements festifs et de groupes de personnes s'organisent pour partager cette passion.

Aux Bains des Pâquis, lieu emblématique de Genève, des « Nages de Nuits » sont organisées une fois par mois durant la saison hivernale. À ses débuts, cet événement réunissait une dizaine de nageurs, et actuellement des centaines de passionnés viennent goûter à ce plaisir nocturne.

# ça vous tente... ?



Voici quelques impressions que j'ai pu retenir de baigneurs enchantés par ces expériences, le sourire aux lèvres :

« C'est comme si tu te sens Vivant ! »

« C'est du bonheur, ça solidifie l'intérieur, ça donne confiance en soi, c'est comme la méditation. »

« C'est une sorte de Yoga, la respiration est importante ».

« C'est un bien-être physique et mental ».

« Ça me donne la pêche pour toute la journée ».

« Je me sens comme prise dans les bras du lac ».

« Cela demande de l'engagement et de la discipline, mais après on est pété comme des coings ».

Pour ce qui est de mon expérience personnelle, j'aime nager et l'eau est un élément dans lequel je me sens bien. L'eau froide ne m'avait jamais attirée auparavant; au contraire, j'appréciais plutôt le plaisir de la détente dans les eaux chaudes.

Persuadée qu'une bonne partie de nos réussites sont garanties par notre détermination et de l'engagement qu'on active pour atteindre un but, je me suis préparée physiquement et mentalement afin d'appivoiser les températures fraîches de notre lac. Après les baignades estivales, j'ai continué à nager dans le lac une fois par semaine durant l'automne jusqu'à mi-décembre, date de la fameuse Coupe de Noël.

J'ai participé trois années consécutives à cet événement, j'avais besoin de ce stimuli et de la compagnie d'autres personnes pour me pousser à aller dans le lac en hiver. Il m'a fallu ce temps pour que j'apprenne à faire confiance à mes expériences et intégrer cette pratique dans ma vie, car le plaisir et les bénéfices qui en découlent participent à un équilibre mental et physique, tout simplement un bien-être.

J'ai aussi été inspirée et aidée par des techniques respiratoires acquises lors d'ateliers animés par deux ostéopathes romands. Intéressés par une vision



holistique de la santé, ils mettent en avant les bienfaits de la respiration et de l'exposition au froid.

- Améliorer la respiration
- Entraîner une détente générale tout en augmentant l'attention au présent
- Agir sur la douleur, l'inflammation et le système immunitaire
- Entraîner le système nerveux à devenir plus adaptable, mieux gérer le stress, les émotions, les peurs
- Améliorer les performances sportives et la récupération
- Développer la confiance en soi et la joie de vivre
- Améliorer la qualité du sommeil
- Augmentation de la concentration

Si l'exposition au froid a éveillé votre curiosité, je vous encourage à vivre cette nouvelle expérience !!

**Evelyne Kloos**  
Infirmière cheffe d'unité de soins

Sources :

<https://www.gn1885.ch>

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Coupe\\_de\\_Noël\\_\(Genève\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Coupe_de_Noël_(Genève))

<https://www.artisanduvivant.com>

<https://www.rts.ch/play/tv/passe-moi-les-jumelles/video/joyeux-givres?urn=urn:rt:video:11758241>



## Les saisons et la vie, la vie et les saisons

Depuis la nuit des temps l'humain cherche à comprendre, puis maîtriser et contrôler son environnement. Ce comportement s'est renforcé encore durant les dernières décennies avec les avancées technologiques avec détermination. Le besoin de mesurer, chiffrer, quantifier, d'enregistrer les phénomènes sous la forme de statistiques est permanent.

Tout événement ressortant des données statistiques préenregistrées, sortant du cadre de l'ordinaire est considéré comme anormal et déclenche des alertes à tous les niveaux relayées de manière immédiate et sans la moindre réserve par le flux permanent d'informations qui nous envahit chaque jour.

Il en va ainsi des maladies de l'humain, des phénomènes climatiques et géologiques ou encore de tout ce qui peut toucher à la faune et à la flore. Le flux intense et incessant d'information ne permet plus le moindre recul. L'information nous est livrée sans la moindre réserve, avec des conclusions immédiates quant à l'origine de l'évènement et ses conséquences.

Les respirations et le temps, nécessaires au développement de la libre pensée, de la libre analyse, n'existent plus. Ainsi le temps file, l'humain pressé se perdant dans son besoin de maîtrise et de contrôle de sa personne et de son environnement, à tous les niveaux, à tous les échelons. Ainsi, les saisons n'existent plus ou plutôt la vie avec elles. Ainsi et de la même manière, l'humain s'acharne à gommer les phases de sa propre vie et de son existence, la recherche de la précocité chez l'enfant, de l'indépendance chez l'adolescent, de la fulgurante réussite matérielle chez le jeune adulte, puis, plus tard, toujours et encore de la jeunesse et du prolongement de la vie devenant objectifs voir obsessions.

Alors pour préserver les saisons de la vie, il nous reste plus qu'à accepter le temps qui passe et apprendre à ralentir le rythme au fur des ans.

**Sladjana Varone**  
Directrice







# Pour une escapade...

J'ai envie de vous parler d'un endroit magnifique que j'ai eu l'occasion de découvrir par un beau week-end de mai : **Le Pilatus ou Mont Pilate**.

Etant nettement moins sportive que notre directrice, c'est en téléphérique et en télécabine que j'ai rejoint ce lieu à vous couper le souffle.

Ce massif montagneux se trouve dans les Alpes uranaises près de Lucerne. Les plus hauts pics sont à cheval sur les cantons d'Obwald et de Nidwald.

Le sommet le plus élevé est le Tomlishorn qui culmine à 2128,5 mètres d'altitude, mais c'est le Pilatus Kulm, où se situe la station d'arrivée du téléphérique, à 2106 mètres d'altitude, qui est généralement désigné par le terme de Pilatus.

Le sommet le plus en vue et qui constitue la principale cime, celui où l'on se rend pour admirer la vue, est l'Esel (2122 m). Le troisième pic est l'Oberhaupt.

La montagne s'appelait auparavant Frakmünt («la montagne cassée»). La légende dit que le corps et l'âme de Ponce Pilate reposaient dans un lac au sommet. Cela valut à la montagne d'être maudite pendant plusieurs siècles et d'hériter du nom du gouverneur de Judée. Sous peine de prison (voire de mort), la montée au Pilate fut interdite: la présence d'importuns risquait de mettre en colère, disait la légende, Ponce Pilate, dont les colères terribles déchaînaient sur Lucerne et les environs orages et inondations. Ce n'est que vers la fin du XVIe siècle que disparut la peur du mont Pilate.

Pour accéder au Pilatus Kulm, il y a deux solutions. La première consiste à prendre la télécabine à Kriens. Arrivé à la station intermédiaire, vous pouvez faire une halte à Krienseregg où vous trouverez une aire de jeux pour les enfants et de nombreuses places de pique-nique. Ou alors, vous continuez à monter jusqu'à l'arrivée de la télécabine à Fräkmüntegg. Là se trouve le plus grand parc d'aventure de la Suisse centrale : des tentes dans les arbres, une piste de luge, des tyroliennes, un accrobranche etc. un petit paradis pour les sportifs. Pour continuer l'ascension jusqu'au Pilatus, il faut prendre le téléphérique depuis Fräkmüntegg. A l'arrivée, la vue est à vous couper le souffle! Vous en avez plein les mirettes! Il paraît que quand il fait grand beau et que ce n'est pas brumeux, on peut voir jusqu'à Zürich !

Le deuxième moyen pour arriver au sommet est de prendre le train à crémaillère à Alpnachstad. Sa première mise en service date de 1889 et la pente peut atteindre 48%, c'est le chemin de fer à crémaillère le plus raide du monde.

Pour ceux qui souhaitent admirer le coucher et le lever du soleil dans un calme absolu, deux hôtels se trouvent au Pilatus Kulm.

Une magnifique destination que je vous conseille vivement !

**Fabienne Lottaz**  
Responsable animation

Fabrice Blanc — Travail personnel, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=11544456>

Sources : [www.pilatus.ch](http://www.pilatus.ch) et <https://fr.wikipedia.org/wiki/Pilatus>





# CARNET DE ROUTE

## Le Salève - La grande Gorge

### 30 Départ du COIN



**U**n des chemins historiques du Salève, construit en 1854. C'est le plus facile des sentiers du versant NW du Salève. 600 m de dénivelé positif. (On fait la boucle en redescendant par Orjobet).

De beaux panoramas sur les crêtes et sur la face W seront à observer tout au long de la balade qu'elle soit sportive ou relaxante. Compter 2h30 à 3h00 pour la boucle en marchant et la moitié moins plus sportivement. On croise de plus en plus de traileurs qui courent cette montagne remplie de chemin et de trésors. Très bon terrain d'entraînements.

Alors à vos baskets, on part aux pas de course légers depuis le Coin sur le sentier des amoureux vers le Nord. On suit les panneaux jusqu'à « Sous Grande Gorge » puis on démarre la montée toujours à petites foulées ou à pas réguliers tout en suivant le chemin jusqu'à la petite passerelle avec une rembarde, la moitié est déjà entamée. On s'engage alors dans des lacets serrés qui remontent un raide couloir (câbles) mais sans difficulté. Après une traversée vers la droite plus en douceur on arrive à la plaque du centenaire du sentier à côté de laquelle source un filet d'eau quand la saison n'est pas trop sèche. Du sommet, on se dirige vers la droite afin de rejoindre Orjobet, ce qui permet une promenade sur les crêtes afin de profiter de la vue panoramique et entamer une descente soutenue qui nous amène aisément vers le parking.

**Il faut toujours suivre les panneaux, ne jamais prendre un chemin au hasard car le Salève est une montagne très dangereuse si on s'éloigne des chemins balisés !**

Sladjana Varone  
Directrice





# LES TERRASSES

Voilà un mot que nous entendons, depuis quelques temps, comme un cri de ralliement, voire de victoire, sur toutes les lèvres. Soudainement, la terrasse est devenue la star du déconfinement, le planche de salut, le bout du tunnel, l'indispensable pour survivre cet été !

Aussi, nous ne pouvons résister au plaisir de partager avec vous le texte qui suit et qui en fait l'éloge.

Vive les terrasses, vive l'été !

## La terrasse, objet du désir

Que c'est triste une ville sans terrasses, une ville sans personne à la terrasse ! Les terrasses ne nous ont jamais autant manqué, à croire qu'une ville sans terrasse n'est pas une ville, une ville avec ses lenteurs et ses accélérations, une ville à vivre et à contempler, une ville où la solitude est possible et la socialisation facile.

Pour assurer la continuité urbaine et culturelle, tous les projets d'urbanisme devraient en tenir compte. Il y a à la fois de la terre, du ciel et de l'air dans la terrasse. Pas étonnant que l'architecture contemporaine ait tenté d'en faire le prolongement naturel du logement, son ouverture sur l'extérieur.

La terrasse est le prolongement du café, du restaurant, elle se déploie sur l'espace public, elle transforme la vitesse en lenteur, elle est le lien entre l'immeuble et la ville, elle ouvre la ville sur le paysage.

La terrasse fait rêver, surtout aujourd'hui ! A la seule évocation, on pense à toutes les places de Paris, au cours Mirabeau à Aix-en-Provence, à celle de Nancy, partout dans le monde depuis la piazza Navona à Rome, à la place Djemaa el Fna à Marrakech d'où l'on domine la foule. Les terrasses sont des balises, des amers, parfois suspendus dans le ciel. Elles sont partout dans ce qu'il est convenu d'appeler la ville, elle est consubstantielle du château, comme à Versailles, à Saint-Germain-en-Laye, aux Tuileries. De façon plus exotique, on peut penser aux terrasses du Machu Pichu ou aux rizières en terrasses au Vietnam. Les terrasses font rêver d'urbanité, de ruralité, parfois de paysages lointains.

La terrasse est partout. La terrasse urbaine a été un peu oubliée dans les projets d'aménagement contemporains, pourtant c'est elle qui est le lien, qui permet les pratiques quotidiennes, c'est un support d'urbanité essentiel. L'urbanisme moderne n'a pas fait de la flânerie une fonction !



Comment oublier le film d'Ettore Scola «*Une journée particulière*» où Sophia Loren ramasse le linge qui a séché sur la terrasse. On sent l'odeur de lessive, la chaleur sur le bac à linge en fer étamé. Eten-dage et jeux entre les draps disent le sens de la terrasse avec son sol magnifique, l'envie d'y danser, une envie d'intimité, de sociabilité et un brin de nostalgie pour ces beautés perdues.

Objet de désir, prolongement individuel du logement, la terrasse est devenue aujourd'hui un lieu de différenciation, un privilège. Un appartement se vend mieux avec une terrasse et c'est compréhensible ! Alors comment construire des logements sans oublier la dimension qualitative apportée par une terrasse, par un large balcon ?

Je rêve de terrasses à tous les étages, de «terrasses suspendues» qui permettent à l'appropriation du logement. Il existe une modernité de la toiture, en ardoise,

en bardeaux de bois, en tuiles, en zinc, en tôles, en panneaux photovoltaïques, avec des débords au nord et à l'ouest...c'est une manière de promouvoir une véritable architecture bioclimatique, régionale, attachée aux contextes. L'architecture tire sa modernité de sa capacité à inventer localement, sans mimétisme.

Aujourd'hui, il suffit de se laisser guider raisonnablement par le climat, l'économie circulaire, les matériaux biosourcés mais aussi par de bonnes intentions, celles de proposer une architecture paysage à parcourir du regard !

Dans cette promenade de ville, de nature et d'architecture, je propose de revenir sur le sol de la ville, celui de la continuité qui permet l'implantation des terrasses d'où l'on peut explorer le ciel riche de toutes les interventions architecturales, de toutes les appropriations.





Redonner à la terrasse son sens étymologique et s'intéresser au bien commun, au partage. S'il est difficile d'en profiter au sommet d'un immeuble, la terrasse prend une autre dimension lorsqu'elle atterrit.

Dans de nombreuses rues de la capitale, la chaussée est devenue terrasse et laisse tout juste le passage aux véhicules. Il faut croire que les terrasses étaient un besoin non exprimé. Lorsqu'ils étaient encore ouverts, après le confinement, les bistrotiers se sont empressés de prendre la place laissée vacante de peur que quelques édiles aient la mauvaise idée de transformer la voirie en piste cyclable ou en chemin forestier. Les terrasses sont venues au secours de l'urbanité. Rarement avons-nous assisté à un tel débordement d'initiatives pour prendre possession de la rue : praticables, estrades, pergolas, barrières de toutes natures, récupération de palettes ou parasols en tout genre sortis d'on ne sait où. Un vernaculaire dans tous ses états, parfois élégant, d'autres fois sans attrait. La terrasse bientôt définitive !

C'est la pandémie qui a apporté la réponse définitive à la question. La terrasse, qui était née avec le café, affirme définitivement sa place dans la ville, devient lieu de lenteur. Lorsque l'on dit «

bistrot », on pense tout de suite à Paris, à la vie parisienne, à l'ambiance populaire qui régnait dans certains coins de la capitale. Etymologiquement, le mot Bistrot ou bistrot a des hypothèses plus ou moins farfelues. Mi-café, mi-restaurant, mi-bar, le mot désigne un petit café où l'on peut boire un verre, grignoter, ou manger des petits plats traditionnels français dans un cadre très simple. D'autres se réfèrent à l'époque de l'occupation de Paris par l'armée russe du tsar Alexandre I (1814) dont les membres avaient l'habitude de crier « bistrot, bistrot » (« vite, vite » en russe) pour demander qu'on leur serve rapidement à boire.

Aujourd'hui, la terrasse renvoie à la lenteur, à l'inverse de la vitesse !

A la question : Qu'est-ce qui vous a le plus manqué pendant ces longues semaines de confinement ? La réponse est unanime : la terrasse. Terrasse privative ? Non, celle qui vous ramène dans le monde du vivant, celui où l'on voit passer les gens, où l'on parle avec ses voisins.

Pas étonnant que les bistrotiers parisiens s'en soient emparés dès le déconfinement. Toutes sortes de constructions spontanées, rapides, diverses, ont vu le

jour comme une compensation au plaisir confisqué. La richesse de la vie, la diversité de la ville, tout sauf la tristesse et l'austérité. La chaussée s'est jonchée de palettes récupérées, de barrières, de morceaux de clôtures, et même de véritables projets joliment dessinés. De façon précipitée, un gentil désordre s'est installé, pour le moment figé.

Nous serons probablement de plus en plus conduits à vivre à l'extérieur et l'architecture aussi sera soumise à l'évidence du réchauffement climatique. Combien de terrasses ensoleillées dans les beaux projets en cours ? Question d'orientation, de localisation, d'intention, de culture urbaine. La terrasse est un bon indicateur de la nature de la ville que nous voulons, parfois il faudrait la susciter, l'inventer pour que vive la ville.

Au cours du vingtième siècle, nous avons peu créé ce « bien commun » significatif, peu de places, de cours, d'avenues, d'esplanades, donc de terrasses, tout juste quelques jardins. L'arrivée de l'automobile avait bouleversé la gestion de l'espace public. Il fallait se déplacer vite, stationner, les trottoirs sont devenus de plus en plus étroits, la ville prise de vitesse a fait la place aux voies express, aux tunnels, aux sens uniques et peu de voies se sont élevées.



Le monde moderne a fait l'impasse sur la terrasse, le balcon, le promenoir, les arcades...tout ce qui permet de flâner. Après un siècle de course de vitesse, le besoin de lenteur se fait de plus en plus sentir, nous voulons redevenir des badauds, redonner une autre dimension à la vie et du sens à la ville. Ce dont nous manquons le plus dans nos projets urbains, à l'instar du théâtre grec.

Des centaines de projets de terrasses urbaines devraient voir le jour désormais dans le traitement des entrées de villes. Une perspective sécuritaire, paysagère, urbaine qui va redonner du sens à la mixité et à une nouvelle urbanité. La terrasse, sous toutes ses formes, éloge de la lenteur, de la promenade mais aussi synonyme de nouvelle urbanité, de tension entre le centre historique et la ville étalée, une possible réconciliation en perspective.





# Le Géranium

## Le bouclier de douceur

Le géranium est bien entendu utilisé en aromathérapie et fait partie des huiles très utilisées autant pour ses propriétés thérapeutiques que cosmétiques. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, c'est la feuille qui est utilisée pour la distillation de l'huile essentielle.

Au niveau émotionnel, juste en la respirant, on ressentira un apaisement tout en apportant du baume au cœur. Ce n'est pas pour rien que sa fragrance s'associe à la rose.

Il protège efficacement nos émotions afin d'éviter les débordements.

### Quelles sont donc ses propriétés ?

C'est une grande aide pour les problèmes de peau puisqu'elle a des propriétés de régénération cutanée. Etant également désinfectante, on l'utilisera donc pour toutes les infections de la peau. Elle est également très cicatrisante.

Martine Annaheim

37

Plus de 700 espèces de géraniums agrémentent les quatre coins du monde. D'origine africaine et chinoise, il fut introduit en Europe au XVII<sup>ème</sup> siècle.

Cette plante vivace faisant partie des géraniacées peut atteindre 1 mètre de haut et offre sa simplicité d'entretien aux jardiniers les moins expérimentés.

En outre, les fragrances de son essence ont quelques parentés avec celles de la rose, ce qui a vite attiré l'attention de la parfumerie où le géranium est très souvent utilisé. En effet, il exhale un parfum particulièrement riche et complexe. Alternant à tour de rôle notes fleuries, capiteuses, suaves et subtilement sucrées aux notes plus poivrées, fraîches, vertes et citronnées. Sa fragrance n'est pas perçue de la même façon par tout le monde. Lourde, entêtante voire écœurante pour les uns, délicieusement fleurie, légère et bienfaisante pour les autres, les opinions divergent selon les goûts et les affinités de chacun.

#### Lamartine en a fait un poème :

*Emblème de la nuit, ta fleur rougeâtre et sombre,*

*Géranium, attend la nuit pour embau-mer,*

*Ton parfum hait le jour et se répand dans l'ombre.*

*Oh ! dites, dites-moi, vous qui savez aimer, Dieu, comme cette fleur, n'a-t-il pas fait votre âme ?*

*N'est-il pas vrai qu'à ceux dont le cœur est de flamme*

*Le monde et la clarté sont toujours importuns ?*

*Et n'est-ce pas la nuit, et sous l'œil solitaire*

*De la lune voilée, amante du mystère,*

*Que l'amour doit sur nous épancher ses parfums ?*

Lamartine (1790-1869), «Le Géranium».





# Les herbes et plantes aromatiques



C'est depuis la plus haute antiquité que l'homme apprend à utiliser ces cadeaux que nous offre Dame Nature.

Nous pouvons dire sans aucun doute : **« A chaque plante ses vertus »**

Nous les classifions en quatre catégories :

- Les plantes médicinales et thérapeutiques, plus précisément dédiées à la phytothérapie.
- La réglisse (ses racines) soulage les inflammations des systèmes digestif et respiratoire. Elle ralentit le développement des virus, mais à éviter en cas d'hypertension.
- L'hysope, a un effet cicatrisant et anti-inflammatoire. Elle s'utilise en cataplasme ou compresse ; expectorante et fluidifiante en cas de bronchite, asthme, sinusite...
- Les herbes aromatiques au niveau culinaire : évidemment mon plus grand bonheur pour la cuisine qui, à mon sens, reste un ingrédient indispensable tant au niveau gustatif que visuel. Mon premier Chef m'a initié dans ce domaine et même convaincu de leurs bienfaits. Nous les utilisons de plus en plus en pâtisserie : fraises au basilic ou à la menthe, pêches au romarin, financiers au thym.



- Les herbes à tisanes, pour nos boissons chaudes ou froides ; Infusion au thym ou à la verveine citronnelle. Cette dernière entre dans la composition d'une célèbre boisson gazeuse péruvienne. (Inca Kola).
- Les plantes à parfum utilisées pour leurs propriétés olfactives, ou tout simplement dans nos jardins...

Les vivaces comme la menthe ou le thym sont des plantes rustiques. Elles agrémentent autant l'une que l'autre certains plats, salades de fruits, sauces et boissons chaudes ou froides. Et enfin les vivaces non rustiques. Ces dernières ne supportent pas le gel : par exemple la citronnelle ou la verveine. Nous devons donc prendre soin de les abriter durant les périodes les plus froides.

Leurs cultures peuvent être annuelles comme pour le basilic. Elles ne vivent qu'une saison et les graines produites se ressèment seules ou presque.

Maintenant à vos pelles et râteaux...

**Romain Rouger**  
Chef cuisine

Les bisannuelles développent leurs racines la première année. Elles fleurissent la seconde année afin de produire des graines tel que le persil.



# Les vertus des épices qui parfument nos plats, précieuses alliées pour notre santé

Les épices apportent une touche de dépaysement dans nos assiettes.

Elles exercent un pouvoir magique, car elles savent en tout temps exciter notre palais comme notre imaginaire. Elles nous invitent au voyage laissant vagabonder notre esprit dans des contrées plus au moins lointaines.

Elles titillent nos sens : la vue par leurs couleurs, l'odorat par les parfums exotiques, et le goût par leurs saveurs aromatiques.

Au-delà de leurs saveurs gustatives, elles font l'objet d'une utilisation ancestrales pour leurs vertus médicinales.

## La cannelle

La cannelle est une épice tonique au pouvoir réchauffant. Elle stimule le système respiratoire, digestif et circulatoire. Elle influe positivement sur tout l'organisme.



## La vanille

La vanille est une épice tonique qui stimule la digestion.



## La cardamome

La cardamome a des propriétés digestives et la capacité de rafraichir l'haleine.



## Le curcuma

Le curcuma est recommandé contre les dermatoses. On lui reconnaît des vertus diurétiques et drainantes (foie) ainsi que des propriétés anti-oxydantes et anti-inflammatoires.



## Le clou de girofle

Le clou de girofle a des propriétés antiseptiques et anesthésiantes. Pour lutter contre les maux de dents, mâcher un clou de girofle.



## Le gingembre

Le gingembre a de nombreuses vertus. Il est avant tout reconnu pour ses propriétés tonifiantes, stimulantes et revitalisantes. Il est donc recommandé en cas de fatigue et manque de vitalité. Il aide à expulser les gaz intestinaux et à lutter contre les spasmes douloureux et facilite la digestion. Il se révèle efficace comme fébrifuge, antiseptique, analgésique et expectorant.

En plus de soulager là où ça fait mal, les épices encouragent une alimentation saine car une cuisine épicée va souvent de pair avec une forte consommation de légumes. Elles nous inciteraient aussi à diminuer notre consommation de gras, se substituent au sel ou de sucre, et activent les hormones du bonheur.

**A consommer sans modération !**

**Sabine Debernardis**

Responsable Ressources Humaines

Sources : Extraits de l'ouvrage « santé et bien-être » et d'Internet



# MERCI



Par ces quelques lignes, les résidents et les collaborateurs du Nouveau Kermont tiennent à remercier chaleureusement l'association « Love Therapy Zéro » qui régulièrement nous offre de jolies compositions florales.

Love Therapy Zéro est une association de bénévoles qui est présente chaque semaine à l'Hôpital pour enfants de Genève. Elle a été créée avec comme mission d'offrir des moments de rire et d'évasion aux enfants hospitalisés ou en situation de handicap.

Love Therapy Zéro collecte chaque semaine des fleurs auprès de nombreux fleuristes genevois. Ils créent de belles compositions florales pour les centres médicaux et l'hôpital de Genève en les livrant aux services de cancérologie, aux personnes âgées et aux femmes victimes de maltraitance. Leur objectif est de les accompagner et de les motiver dans les moments difficiles.

Et pourquoi « zéro » :

- ♥ Zéro: c'est le symbole de l'étreinte
- ♥ Zéro: tout l'argent est immédiatement utilisé
- ♥ Zéro: pour 0 km, car nous sommes à Genève



**Fabienne Lottaz**  
Responsable animation

Source : <http://lovetherapyzero.com/#>

# Fitness Cérébral

## 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.

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



# Mots fléchés

Thème: Prendre la mer

Compléter la grille puis trouver le mot caché à l'aide des cases portant un numéro

RAZ-DE-MARÉE MARÉE DESCENDANTE		UN TRUC EN PLUS CITÉ CORSAIRE	RESSERRÉS SOUFFLE AU NORD-OUEST	UNITÉ DE PRESSION ATMOSPHERIQUE	TOILETTES DE CHAISE OU DE CABESTAN	PHARES SUR LE PONT DU BATEAU		
			4	JETÉE AU MOUILLAGE NON PAYÉ			7	
ROUGE EN MER BANQUIER MONDIAL					LE LESOTHO SUR LE WEB	ÇA LAISSE LE CHOIX VIEILLES CHARRUES		
		VAGUES POUR LE SURFEUR					8	
EXPÉDITION SAVOIR-FAIRE				SPORT BALNAIRE ENTRE 2 MAREES				RETOUR DE VAGUE
		EN FIN DE MESSE		3	ACCORD RUSSE ARCHIPEL DES CÔTES-D'ARMOR			LOURD SUR LES BORDS
SIGLE ROYAL ESTUAIRES BRETONS		SOMMET ONCLE D'AMÉRIQUE			BRÉHAT OU MOLÈNE VALEUR REFUGE			
			1000 POUR CAPITAINE HADDOCK RANGE LA VOILE					
PRÉNOM SCANDINAVE NABOT				AVAIT COURS EN ITALIE				PERMET D'ACCOSTER AU PORT
	9			EXCLAMATION MARÉE MONTANTE		ON EN TROUVE AUX THERMES MARINS		6
HISSÉ À L'ARRIÈRE DU NAVIRE	RELATIONS DE CONFIANCE	GONFLE LES VOILES	SIGLE RÉPUBLICAIN DE MÊME		OBTENU		VIEUX FRANÇAIS HALO DE LUMIÈRE	
						TRANCHE DE VIE PATRIMOINE GÉNÉTIQUE		VILLE DE PROVENCE
À VÉRIFIER AVANT D'APPAREILLER PHÉNOMÈNE CLIMATIQUE	5				EXPLOSA AU-DESSUS DES ANGLAIS			
			PASSÉ SOUS SILENCE		TIR AU RUGBY			
FAUX MARBRE			1	PLEIN OUEST			2	

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

# Quizz dictionnaire

Trouver ces mots en 5 lettres.

- Chaîne de montagnes qui s'étend en Europe. **A** \_ \_ \_ \_ \_
- Accumulation de fines gouttes d'eau dans l'air. **B** \_ \_ \_ \_ \_
- Arbre d'une exceptionnelle longévité au bois dur. **C** \_ \_ \_ \_ \_
- Longue construction destinée à contenir les eaux. **D** \_ \_ \_ \_ \_
- Substance liquide fortement teintée. **E** \_ \_ \_ \_ \_
- Récit en vers ou en prose illustrant une leçon de vie. **F** \_ \_ \_ \_ \_

Trouvez ces mots à double sens.

- Je suis une onde et une photographie des os. \_ \_ \_ \_ \_
- Je suis une surface et là où se trouvent les étoiles. \_ \_ \_ \_ \_
- Je suis une mélodie et je forme l'atmosphère. \_ \_ \_ \_ \_
- Je suis l'image d'une entreprise et un repère au sol. \_ \_ \_ \_ \_
- Je permets le repos et j'accueille la rivière. \_ \_ \_ \_ \_
- Je suis un oiseau et un journal. \_ \_ \_ \_ \_
- Je suis sur les voyelles et dans la façon de parler. \_ \_ \_ \_ \_

Remettez dans l'ordre les initiales pour trouver le mot mystère.

--	--	--	--	--	--	--

# Devinettes

- Qu'est-ce qui a 13 coeurs mais aucun autre organes ?  
\_\_\_\_\_
- Qu'est ce qui a deux aiguilles mais qui ne pique pas ?  
\_\_\_\_\_
- Qu'est ce qui réfléchit sans réfléchir ?  
\_\_\_\_\_
- Qui se lève sans faire aucun bruit ?  
\_\_\_\_\_
- On m'entends mais on ne me voit pas, qui suis-je ?  
\_\_\_\_\_
- Qu'est ce qui a 2 branches mais pas une seule feuille ?  
\_\_\_\_\_



# Mots croisés

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

## HORIZONTALEMENT

- A. Une façon de valoriser nos ordures ménagères.
- B. Elles prolifèrent sur les bords des mers pollués.
- C. Fîmes un choix. Mention sur le bulletin.
- D. Jolie fleur. Allongea.
- E. Avec un bon environnement et une bonne alimentation, elle ne peut qu'être bonne. Place de marché.
- F. Une direction sur la rose des vents. Un réacteur français en Provence, qui étudie la fusion nucléaire. 3ème personne.
- G. Becquerel, en abrégé. Grande école.
- H. Biologiques.
- I. Outil tranchant. Il a percé les mystères de Paris.
- J. Infinitif. Plaçons.

## VERTICALEMENT

- 1. Phénomène économique, pas toujours compatible avec l'environnement.
- 2. Pirogue à balancier. Un bien collectif précieux, désormais protégé par la loi.
- 3. Début de journée. Diplôme.
- 4. Des matières qui mettent des siècles à se biodégrader.
- 5. Produits pas très bio. Conjonction. Musique du Maghreb.
- 6. Transpiration. Bouleverse.
- 7. Mettre à l'épreuve.
- 8. Bat le roi. L'Italie sur le web. Une société qui vend du pétrole, mais pour encore combien de temps ?
- 9. Une alternative durable à la voiture. Nombre premier.
- 10. Produits en masse par notre société de consommation, il faut s'efforcer de les réduire.

# Jeux de chiffres & calculs

Vous êtes chargé(e) d'acheter les cadeaux d'anniversaire de Julie et Michèle.



Que choisissez-vous sachant que vous devez acheter 5 cadeaux pour 100 francs par personne, et que chaque cadeau n'est disponible qu'en un seul exemplaire ? Enfin vous voulez offrir un bouquet à chacune et Michèle n'aime pas le chocolat.

*Julie*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

*Michèle*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

C'est vous qui collectez l'argent pour les cadeaux et vous partagez la somme en 4 entre vous, Jacques, Émilie et Louise.

Avant que vous n'achetiez les cadeaux :

- Jacques devait 15 francs à Louise,
- Vous deviez 20 francs à Jacques,
- Émilie devait 12 francs à Louise,
- Émilie vous devait 30 francs.

Combien chacun doit-il vous donner pour régler tous les comptes le plus simplement possible ?



### Quiz dictionnaire

1. ALPES
2. BRUME
3. CHENE
4. DIGUE
5. ENCRE
6. FABLE
1. RADIODIODE
2. ESPACE
3. AIR
4. MARQUE
5. LIT
6. CANARD
7. VACCIN

C A R A C  
E M A R A L

### Mots croisés

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

1. Un jeu de carte
2. Une montre
3. Un miroir
4. Le jour
5. La voix
6. Des lunettes

### Devinettes

Le mot caché est:  
CATAMARAN

### Mots fléchés

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

# Solutions

### Sudoku

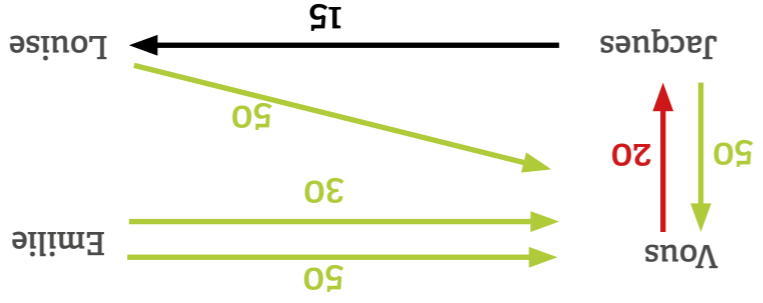
4	1	5	2	7	6	9	8	3
2	7	6	8	3	9	1	5	4
8	9	3	1	5	4	7	2	6
1	2	4	6	8	7	3	9	5
3	8	7	9	2	5	4	6	1
5	6	9	4	1	3	8	7	2
7	4	8	3	6	2	5	1	9
9	5	2	7	4	1	6	3	8
6	3	1	5	9	8	2	4	7





## Jeux de chiffres & calculs

Julie = 100 francs		Michèle = 100 francs	
• Bouquet de rose	22	• Bouquet de tulipes	18
• Chocolats	17	• Bouteille de vin	11
• Collier	33	• Tasse	10
• Jeu de cartes	13	• Echarpe	30
• Livre	15	• Cadre	31



**A.** Vous avez dépensé 100 pour Julie et 100 pour Michèle, soit 200 en tout. Chacun des participants aux cadeaux vous doit donc :  $200 \div 4 = 50$

**B.** On ajoute à ces 50, les dettes entre vous et les autres :

- Emilie vous doit  $50 + 30 = 80$
- Jacques vous doit  $50 - 20 = 30$
- Louise vous doit  $50 + 0 = 50$

**C.** On prend en compte les dettes d'Emilie, Jacques et Louise entre eux ; que l'on transfère vers vous :

- Emilie doit 12 à Louise.
- Emilie va donc vous donner 12 de plus et Louise vous donnera 12 de moins.
- Jacques doit 15 à Louise.
- Jacques va donc vous donner 15 de plus et Louise vous donnera 15 de moins.

Donc pour solder facilement les comptes en trois échanges :

- Emilie va vous donner  $80 + 12 = 92$
- Jacques va vous donner  $30 + 15 = 45$
- Louise va vous donner  $50 - 12 - 15 = 23$





NOUVEAU KERMONT  
- E M S -

Chemin des Châtaigniers, 24 | 1292 Chambésy

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