

N° 11

AUTOMNE
2021

JOURNAL
DU KERMONT



Sommaire

ANNONCE IMPORTANTE

Conformément au chapitre 3 de l'Arrêté du Conseil d'Etat du 1er novembre 2020 modifié le 5 août 2021 portant sur les mesures de protection contre le SARS-CoV-2 à l'égard de personnes prises en charge dans les établissements médico-sociaux, nous devons appliquer les mesures entrant en force à compter du 23 août 2021 selon la directive rédigée par le service du médecin cantonal.

- Les personnes de plus de 16 ans rendant visite ou accompagnant des résidents doivent présenter à l'entrée de l'institution un certificat COVID-19 valide au sens de l'ordonnance COVID-19 certificats, ainsi qu'une pièce d'identité.
- Cette nouvelle mesure s'ajoute aux mesures de protection en vigueur, le port du masque, l'hygiène des mains et les règles de distance continuent d'être appliqués par tous. Les éléments de cette directive sont ajoutés aux plans de protection actuel

**Les horaires de visites sont
entre 9h30 et 11h30 et/ou entre 14h00 et 17h00.**

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 !

4-5	Éditorial
6-7	L'adaptabilité - Un «pas sage» vers le changement
8-9	Un chef, à quoi ça sert ?
10-12	Comment améliorer et travailler sa mémoire ?
13-15	Portrait: Olga Gruber
16-17	L'olympisme
18-20	Carnet de route, le Mettelhorn
21	Un nouvel espace bien-être
22-23	Le Kintsugi ou l'art de la résilience
24-27	Les vertus du Maté
28-30	La Courge... pas si courge !
31-33	Mais quel est donc ce champignon ?
34-35	L'Eucalyptus, la puissance d'un géant
36-40	Fitness cérébral
41-42	Solutions

Editorial

4



SLADJANA VARONE DIRECTRICE

La rentrée

La rentrée est synonyme de nouveau, de recommencement, de retour à la vie plus organisée après la relâche estivale, une nouvelle année scolaire pour les enfants, les jeunes et les moins jeunes. On reprend les bonnes habitudes et on recommence ou on continue, c'est selon.

Mais cette année encore le SARS-Cov 2 nous joue des tours, il a décidé de prolonger son séjour parmi nous avec un nouveau-né, « Delta ».

D'autres formes du virus pourraient venir nous surprendre d'ici la fin de l'année. Chacun son tour !

Pour nous préserver toutes et tous nous devons mettre en place tout un système de protection, avec une capsule magique qui à l'approche du virus se met en mode « bouclier » et empêche l'indésirable d'y pénétrer.

Nous devenons les braves combattants de l'invisible virus qui esquive ou contamine comme bon lui semble.

Le nouveau protocole de la rentrée ouvre un horizon inconnu jusqu'ici sur un métier qui n'existait pas au sein de notre EMS, celui d'agent de sécurité, douanier ou policier en fonction des situations.

Malgré l'intérêt général et la vraie utilité de ces fonctions en dehors de nos locaux, nous ne nous plaignons pas dans ce rôle imposé à contrôler les QR codes et les identités de chacun.

Plus rien ne se fait sans cela et peu importe si toutes les générations ne s'y sont pas mises, nos autorités ont décidé, sans même nous consulter.

Il nous revient maintenant la charge de proposer ou inventer des solutions afin que le moins de personnes ne se sentent lésées.

Chacun de nous, qui travaille ou rend visite à un ami, un proche, un parent doit montrer patte blanche.

Alors nous voilà, malgré nous, au début d'une nouvelle ère, pour le bien de la collectivité à jouer aux contrôleurs.

Afin de réussir ce défi, nous devons pouvoir compter sur la compréhension et l'aide de chacune et de chacun avec l'espoir de pouvoir tourner aussi rapidement que possible la page du SARS-Cov 2.

5

**Soyez les bienvenus au Nouveau Kermont
et belle rentrée à tous !**



Les espèces qui survivent ne sont pas les espèces les plus fortes, ni les plus intelligentes, mais celles qui s'adaptent le mieux aux changements.

Théorie de l'évolution - Darwin

Dans le monde d'aujourd'hui, il faut sans cesse s'adapter et innover. Dans le monde professionnel, le changement est donc devenu la norme pour la plupart des employés.

Tout changement, qu'il soit positif ou négatif, personnel ou professionnel, peut être stressant parce qu'il comporte une part d'inconnue, et qu'on a tendance (parfois inconsciente) à craindre l'inconnue.

Notre perception du changement a une influence sur cette transition. Par exemple, si nous considérons le changement comme une chose positive et pleine de possibilités, nous l'accueillerons avec enthousiasme et nous nous adapterons rapidement. En revanche, si nous pensons qu'il pourrait avoir un effet négatif sur nous, nous sommes susceptibles d'y résister.

Il n'est peut-être pas possible d'échapper aux changements sur son lieu de travail, mais il est possible de les rendre moins difficiles. Il est nécessaire de comprendre la situation, se renseigner le plus possible auprès de ses responsables sur les chan-

gements à venir et les incidences sur notre travail afin d'éviter tout malentendu et démarrer le moulin à rumeurs.

Qu'il s'agisse de changements, de rationalisation, de réorientation, d'évolutions technologiques, ou d'autres éléments qui ponctuent la vie d'une organisation, l'adaptation est devenue nécessaire, quotidienne presque, et l'ingrédient de base à l'acceptation de ces changements, c'est l'ouverture.

Et l'ouverture, ça se cultive. L'ouverture c'est le passe-partout qui permet tous les possibles.

L'autre clé du changement est le passage à l'action mais son exécution exige d'accomplir quelque chose de difficile : sortir de sa zone de confort.

La zone de confort, c'est l'espace du "connu" où on se sent en sécurité. Ce que l'on fait dans notre zone de confort, c'est ce que l'on maîtrise, qui est rodé. C'est la zone des habitudes, des automatismes,



L'adaptabilité

Un « pas sage » vers le changement

comme conduire une voiture, lire ou se faire un café. Les contours de la zone de confort changent d'une personne à l'autre.

Lorsqu'on met un pied en dehors de la sienne, on atterrit soit dans la zone de développement ; et si on a fait un trop grand pas, dans la zone de panique.

La zone de développement, c'est celle du défi atteignable. On a besoin de faire un effort et de monter en compétences pour agir, mais on a les capacités pour relever le défi.

Rester en permanence dans sa zone de confort, c'est stagner. Pour grandir, apprendre et se développer, il faut en sortir et entrer dans la zone de développement, qui est celle où on apprend le mieux et avec le plus de plaisir.

Sortir de sa zone de confort est un passage obligé vers le changement : à un moment donné, il est impératif de se lancer dans l'inconnu et relever de nouveaux défis et progresser.

Le changement en entreprise

est un parcours au long terme, où il y a parfois des obstacles à surmonter ou qui feront prendre une autre direction. C'est une expérimentation, et lorsqu'on est confronté à des échecs cela pousse à imaginer d'autres alternatives, à développer la créativité et à recommencer jusqu'à obtenir le résultat espéré.

Mais au final, en regardant le chemin parcouru, les efforts consentis ne nous sembleront pas aussi difficiles que nous les avions imaginés au départ et la satisfaction du résultat obtenu nous paraîtra comme une évidence du bienfondé du changement.

Sabine Debernardis
Responsable des Ressources Humaines



« Rien n'est permanent si ce n'est le changement. »

Héraclite – philosophe grec

Un chef, à quoi ça sert ?

Un chef ou le guide au sein d'une entreprise, d'un groupe d'individus, d'une équipe sportive, d'un orchestre ou dans n'importe quelle structure nécessitant une organisation est indispensable à la survie et au développement DU GROUPE.

Mais alors comment être un bon chef ?

En 2021 les enjeux tant au niveau sociétal qu'individuel ont pris une direction nouvelle. Le chef ne doit plus seulement donner des ordres mais avoir de l'empathie, des idées collectives, être à l'écoute, encourager, motiver et guider. Cela a beaucoup plus de sens mais demande d'avantages de remises en questions et de courage.

Là aussi les habitudes ont la vie dure... mais il n'est jamais trop tard pour changer, évoluer et se sentir utile.

Dans la direction d'une entreprise, d'un orchestre ou tout autre structure, il s'agit de mettre des hommes - des femmes en mouvement, de les conduire à déployer leurs talents au service d'une œuvre ou d'une mission qui dépasse les intérêts particuliers. Il est essentiel que la mission

soit commune.

La première condition pour être un chef est sûrement de vouloir l'être, d'en assumer les responsabilités et la solitude.

La seconde condition qui détermine la valeur d'un chef est sa capacité à se mettre lui-même au service d'une cause ou d'un intérêt commun plus grands que sa personne.

Enfin, un charisme indéfinissable caractérise le « grand » chef, un don d'autorité et de commandement qui fait grandir ceux qu'il dirige, les révèle à eux-mêmes et contribue à les rendre meilleurs.

De tels conducteurs d'hommes, de femmes « attirent » l'admiration et « forcent » le respect, mais il faut bien reconnaître qu'ils sont rares.

Nous rencontrons plus couramment des « petits » chefs qui aspirent à l'exercice de pouvoirs trop grands pour eux. Ils ont des statuts de chefs, des pouvoirs légaux, mais ils sont dépourvus de vision, du don de commandement et ne bénéficient ni de

la confiance ni de l'estime de ceux qu'ils dirigent. L'identification du chef charismatique au père de famille est à l'origine de cette autorité perçue de façon négative que l'on appelle le « paternalisme », parce qu'elle confond l'exercice du pouvoir et une protection infantilissante, en traitant ses employés comme des enfants, les écrasant au lieu de les faire grandir. Mais leur temps est révolu et nous sommes bien heureux de faire partie du mouvement nouveau.

Dans notre EMS, il y a plusieurs chefs de service : L'infirmière-chef et ses deux adjoints, l'intendante, la responsable du service animation, le responsable technique, la responsable RH et le chef de cuisine. Se décline en dessous de toutes ces personnes des cadres de proximité comme les infirmiers/ères, les animateurs/trices ainsi que des collaborateurs pour un

groupe total de 83 personnes. Nous travaillons tous ensemble afin d'insuffler cette énergie positive, constructive et de bien-être au travail pour un accompagnement de grande qualité auprès de nos résidents. Nos métiers sont des métiers de passions et de cœur et il est important pour nous de le faire savoir.

Bien que nous ne soyons pas parfaits et que nous acceptons de ne jamais l'être, nous continuons à avancer ensemble et à nous adapter à l'évolution des personnes que nous accompagnons, de même qu'aux enjeux d'une entreprise en 2021. Il faut prendre du temps pour faire les choses et donner du sens à ce que l'on fait.

Sladjana Varone



Comment améliorer et travailler sa mémoire ?

10



Survenant à n'importe quel âge, les pertes de mémoire ont des conséquences très néfastes sur la vie personnelle comme professionnelle. Mais comme un muscle, la mémoire peut heureusement être entraînée grâce à des techniques et des outils très faciles.

Pour **travailler** sa **mémoire**, il faut adopter certaines pratiques physiques mais aussi intellectuelles, au quotidien. L'entraînement cérébral doit être réalisé tout au long de la vie. C'est pourquoi, il est primordial de s'obliger à réfléchir, à apprendre de nouvelles connaissances, de nouvelles techniques.



En plus de vous apporter des connaissances, la lecture est un excellent moyen pour travailler sa mémoire. L'activité physique augmente le débit de sang dans le cerveau et améliore son fonctionnement.

11

Pour éviter la perte de mémoire qui touche de plus en plus de monde, commencez par des exercices très simples à pratiquer au quotidien.

L'un d'entre eux est de vous remémorer des souvenirs. De cette manière, votre esprit deviendra plus attentif chaque jour et aiguisera naturellement sa faculté à mémoriser.

Chaque jour, posez-vous des questions :

- Quel est le dernier film que vous avez vu ?
- Où êtes-vous allé à votre anniversaire il y a cinq ans ?
- Où vous trouviez-vous le 11 septembre 2001 ?





Technique ancienne créée par les orateurs romains et grecs pour se rappeler de longs discours qu'ils devaient prononcer, la méthode des lieux appelée aussi la méthode des Loci ou la chambre romaine est un procédé millénaire qui est très efficace pour se souvenir de certaines choses que l'on garde dans ce qu'on appelle « le palais de mémoire ».

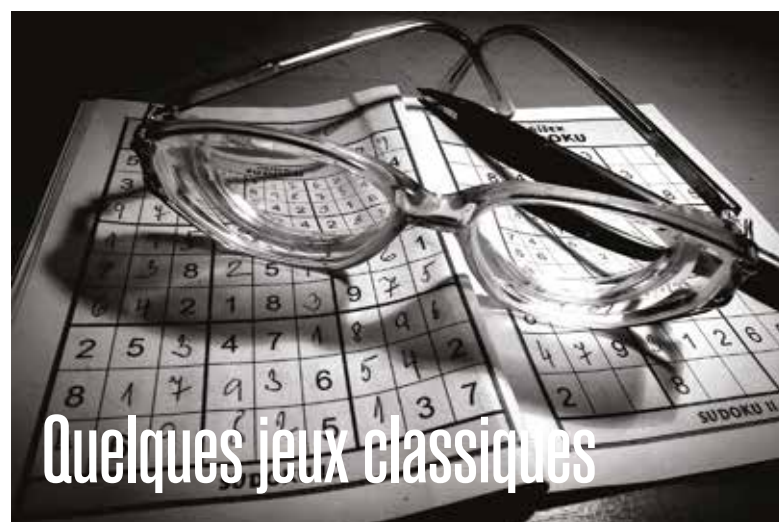
L'objectif est de conserver des informations dans des lieux qui vous sont familiers comme votre maison. Pour utiliser cette méthode, commencez par vous promener dans votre maison. Ren-

dez-vous à l'entrée, puis le salon, la cuisine, la chambre, la salle de bain... Dans chaque pièce, choisissez un élément ou loci et mémorisez-le afin d'organiser votre palais. Dans le salon par exemple, rappelez-vous de différents loci à savoir la bibliothèque, le fauteuil, le tapis, la table basse ou encore la télévision. Parcourez de nombreuses fois chacune de ces pièces de la maison en faisant une halte sur chaque loci. Cela va permettre de créer un trajet mental.

Maintenant, associez un loci à une image. Commencez par exemple par votre liste de course. Dans le salon, le tableau sera associé au lait, le fauteuil aux pains, le tapis à la farine, la plante verte aux yaourts et ainsi de suite...

Pour entraîner votre mémoire, vous pouvez également jouer à des jeux classiques qui affinent votre faculté de mémorisation pour ne citer que les mots croisés ou le Sudoku.

Sinon, étant donné que les nouvelles technologies battent leur plein, n'hésitez pas à télécharger des applications disponibles sur smartphone qui aident à améliorer la mémoire. Elles sont particulièrement nombreuses.



Enfin, prenez le temps de faire de la méditation et surtout de bien dormir, car un bon sommeil est gage d'un cerveau plus alerte et plus concentré.

Isabelle Gonzalez
Responsable intendance



Sources : internet

Portrait Olga Gruber

En juin 2019, nous avons accueilli Madame Olga Gruber au Nouveau Kermont. Son arrivée était un moment difficile pour elle.

Elle dit, qu'avec son caractère, elle n'aime pas trop se mélanger aux personnes qu'elle ne connaît pas.

Aujourd'hui, elle se sent bien au sein de l'établissement et apprécie d'être avec les autres résidents.

Une année après son entrée, Madame Gruber a fêté ses **100 ans**. Cela fait plus d'un siècle qu'elle sillonne la terre. Elle fait partie de ces personnes qui sont nées sans la télévision dans le salon, sans téléphone individuel, internet était un mot qui n'existait pas.

Les nouvelles, elle les a écoutées à la radio et la musique sur un tourne disque. Aujourd'hui, elle a un télé-

phone dans sa chambre mais c'est un objet qui lui sert seulement pour appeler sa petite fille et sa fille.

C'est à **Dornach**, un village près de Bâle, qu'Olga a grandi.

Pour elle, au courant de ce siècle, un des grands changements qu'elle a pu observer c'est le rapport au travail. A son époque, on était engagé auprès d'un patron pour lequel on travaillait presque toute sa carrière. Maintenant, elle a l'impression qu'on change plusieurs fois d'emploi si on n'y trouve plus son compte.

Elle cite, en exemple, son père et son oncle qui ont travaillé pendant 30 ans pour **l'institut Goetheanum**.



« Le Goetheanum est un bâtiment érigé sur la colline de Dornach, à 10 km au sud de Bâle. Il constitue le siège de la Société anthroposophique universelle et de l'École Libre de Science de l'Esprit fondées par Rudolf Steiner qui lui a donné ce nom en référence aux travaux de Johann Wolfgang von Goethe. »

Elle est un peu inquiète pour la génération actuelle qui doit faire face au chômage. Elle a aussi l'impression que de trouver du travail était plus facile à son époque, qu'il y avait des petites tâches pour lesquelles on pouvait être rémunéré ou échangé contre une faveur.

Le week-end, elle s'occupait d'une vache qu'elle amenait au pré et le soir, en échange, la propriétaire de la vache, qui était aussi coiffeuse, lui lavait les cheveux et mettait des bigoudis. Elle recevait quelques pommes quand elle faisait les courses pour ses voisins.

Dans son village, la porte de la maison n'était jamais fermée et les voisins pouvaient entrer sans autre s'ils avaient besoin de quelques choses, on se connaissait et on se faisait confiance.

En 1950, elle est venue à Genève avec sa sœur. Elles louaient une petite chambre aux Eaux-Vives. C'était un grand changement de vie, elle a dû apprendre à vivre dans une grande ville ou le français, langue pour laquelle elle n'avait que quelques connaissances scolaires, était parlée. Si elle avait pu changer quelques choses, elle aurait choisi de s'occuper de ses enfants plutôt que de travailler. Les deux ensemble étaient difficiles pour elle.

Madame Gruber a fait beaucoup de métiers différents tout au long de sa vie, elle a même fabriqué des cigarettes pour la marque Ed. Laurens, une marque qui n'existe plus aujourd'hui.

Elle se souvient aussi avoir travaillé dans une boulangerie à la gare qui était ouverte jusqu'à 2h du matin. Après, il fallait rentrer chez elle jusqu'à Chêne-Bourg à pieds et sans éclairage dans les rues. Ce travail, elle l'appréciait quand même, car par moment elle pouvait récupérer les invendus du jour.

Pour finir, notre centenaire ajoute qu'elle pourrait retourner travailler demain !

**Propos recueillis par Sarah Frey
auprès d'Olga Gruber**

«Évaporées, depuis belle lurette, les cigarettes Laurens, fines et élégantes, présentées dans des boîtes en métal sous le nom 'Le Khédivé'»



Sources:

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Goetheanum>

<https://geneve-en-zigzag.ch/les-cigarettes-laurens-a-geneve/>



Les jeux olympiques se sont déroulés à Tokyo mais avant de compter les médailles, regardons ensemble la définition de l'Olympisme.

La poursuite de la paix fait partie des principes fondamentaux de l'Olympisme cités dans la charte Olympique :

- L'Olympisme est une philosophie de vie exaltant et combinant en un ensemble équilibré les qualités de corps, de la volonté et de l'esprit. Alliant le sport à la culture et à l'éducation, l'Olympisme se veut créateur d'un style de vie fondé sur la joie dans l'effort, la valeur éducative du bon exemple et le respect des principes éthiques fondamentaux universels.
- Le but de l'olympisme est de mettre le sport au service du développement harmonieux de l'homme en vue de promouvoir une société pacifique, soucieuse de préserver la dignité humaine.

De ces principes fondamentaux découlent les trois valeurs olympiques :

Viser l'excellence: encourager l'effort vient de la devise olympique « Citius, Altius Fortius » et du principe fondamental de l'Olympisme qui stipule que l'Olympisme se veut créateur d'un style de vie fondé sur la joie de l'effort, la valeur éducative du bon exemple. Dans cette optique viser l'excellence signifie faire toujours de son mieux, donner le meilleur de soi.

Faire preuve de respect : préserver la dignité humaine se fonde sur plusieurs principes fondamentaux : le respect des principes éthiques fondamentaux universels, la préservation de la dignité et la pratique du sport comme un droit de l'Homme. Chaque individu doit avoir la possibilité de pratiquer un sport sans discrimination d'aucune sorte et dans l'esprit olympique, qui exige de la compréhension mutuelle, l'esprit d'amitié, de solidarité et de fair play.

L'Olympisme

Favoriser l'harmonie et célébrer l'amitié ; implique la combinaison en un ensemble équilibré des qualités du corps, de la volonté et de l'esprit. Le sport doit donc être au service du développement harmonieux de l'homme. Il est important de toujours garder à l'esprit que ces trois valeurs doivent être considérées comme un ensemble afin d'éviter toute mauvaise interprétation l'une ne va pas sans les deux autres.

Aujourd'hui le monde du sport est régulièrement confronté à des polémiques de violences, de corruption, de discrimination, de nationalisme exacerbé, de tricherie, de dopage...

Ces phénomènes restent certes minoritaires mais peuvent être nuisibles aux athlètes, pour les institutions sportives et pour l'image du sport en général.

L'olympisme par la promotion d'une vie fondée sur des valeurs d'excellence, de respect et d'amitiés, tente d'enrayer ces dérives et montrer que le sport peut contribuer à la construction d'un monde meilleur.

Claude Ciriello

Responsable service technique

Source : internet





Le **Mettelhorn 3406m**, un des rares sommets accessibles en randonnée. Son itinéraire au départ de Zermatt se fait à la force des mollets. Le sentier est magnifique mais raide. Beaucoup de monde l'empreinte à la belle saison jusqu'à l'hôtel du Trift et de la Rothornhutte, puis les gens disparaissent petit à petit du paysage et on se sent privilégié. Nous avons croisé ce matin- là 4 personnes dont deux à la montée et deux autres en descente. C'est assez magique de profiter des lieux dans cette intimité.

Pour la petite histoire, la Rothornhutte est très prisée pour l'ascension de l'Obergabelhorn et du Zinalrothorn, les deux célèbres 4000 du coin.



CARNET DE ROUTE

Le Mettelhorn

Pour notre sommet du jour, nous découvrirons le torrent de Trift qui dévale les gorges se trouvant juste au-dessus du village de Zermatt. On est si rapidement loin de la ville et des boutiques. La vue s'ouvre sur des alpages et les beaux sommets d'en face. Après l'hôtel Trift, jolie petite adresse au passage, la flore et la flore sont incroyables. Nous avons observé des gentianes, des edelweiss et des trèfles des rochers pour ceux que je reconnais puis des marmottes et des chamois. Un majestueux gypaète barbu nous aura accompagné jusqu'au sommet, je n'en avais jamais vu un d'aussi près... c'était un moment si émouvant.





La randonnée est exigeante avec plus de 1800m de dénivelé positif, des parties en graviers et un bras du Hohlichtgletscher (glacier) bien recouvert, présent toute l'année et qui demande de la prudence avant d'atteindre la partie sommitale qui exige une connaissance en escalade. De là, une vue époustouflante s'offre à nous... les plus hauts sommets des alpes sont devant nos yeux avec les incontournables : Weisshorn, Zinalrothorn, Obergabelhorn et le Cervin.

Sladjana Varone



La vie est belle vue du ciel !



Un nouvel espace

S'accorder un moment pour prendre soin de soi par une coupe de cheveux ou un soin de beauté est essentiel. Cela permet de chasser les tensions, de se détendre et de passer un moment tout en douceur.

C'est pourquoi, notre salon de coiffure est en train de se transformer en un nouvel espace bien être. Armin-do et Thoma ont travaillé d'arrache-pied pour permettre au salon de ne pas fermer trop longtemps.

Tout en prenant soin de vos cheveux avec des produits naturels, Sofia vous proposera de tester notre nouveau fauteuil massant, un moment de détente rien que pour vous !

Massage du cuir chevelu et massage tout en douceur du corps, un régal ! Sofia est présente **le lundi, mardi et jeudi**.

Caroline, notre esthéticienne, vous propose également des soins de beauté : soins du visage, épilation, soin des mains et beauté des pieds. Elle est présente tous les **mercredis matin**. Pour prendre un rendez-vous, soit vous attrapez Caroline le mercredi soit vous demandez à l'équipe d'animation.

Tout n'est pas encore terminé dans ce nouvel espace bien être, nous ne manquerons pas de vous le présenter une fois peaufiné !

N'hésitez pas à y faire un tour, ça vaut le détour !

bien-être

LE KINTSUGI

ou l'art de la résilience



**Plus qu'un art Japonais ancestral,
un support de guérison symbolique**

Définition

Le Kintsugi est un art ancestral qui consiste à réparer des objets cassés avec de la poudre d'or afin de leur offrir une seconde vie. Loin de masquer les failles, l'or le sublime.

Un peu d'histoire

La légende raconte qu'un shogun (grand général pacificateur Japonais) a cassé son bol de thé préféré au XVème siècle. Déçu par la réparation Chinoise de l'objet défiguré, le grand général a demandé à ses artisans de trouver une solution.

Ainsi est né l'art ancestral du Kintsugi.

La philosophie du Kintsugi qui demande du temps et de la patience, va bien au-delà d'une simple pratique artistique. On touche alors à la symbolique de la guérison et de la résilience.

Soigné, pansé et honoré, l'objet cassé montre fièrement son passé et devient paradoxalement plus résistant, plus beau et plus précieux qu'avant le choc, la cassure.

Le Kintsugi nous rappelle que nos blessures physiques, émotionnelles, nos épreuves de vie tout au long de notre chemin, nous ont peut-être fait souffrir certes, mais qu'elles nous ont aussi permis de grandir, d'évoluer, et de renaître à nous avec encore plus de conscience et de force.

Comme une porcelaine brisée, nous sommes alors bien plus beaux, plus résistants, forts de ces expériences. Nos épreuves sont alors l'occasion de prises de conscience, de progression, d'évolution, de deuxième chance. On peut parler de renaissance, de résilience, d'une nouvelle vie, tracée des sillons du choc et de la rupture.

Comme cet objet brisé, il est alors possible de mettre en place tout un processus pour parvenir à notre guérison, et de déposer un peu d'or sur chacune de nos plaies, pour les transformer.

Perçu alors comme une forme d'art-thérapie, jour après jour, semaine après semaine, le processus de transformation peut prendre du temps, un temps de prise de conscience des blessures, puis celui de commencer le chemin de guérison afin de le transformer et de le parer d'or.

Vos cicatrices sont vos histoires, elles racontent qu'un accident n'est pas une fin en soi, mais qu'elles peuvent devenir le début de quelque chose de plus beau.

**Pour en savoir plus :
Kintsugi, l'art de la résilience
de Céline SANTINI.**

Christelle Galand
Réceptionniste

Les vertus du

Maté

Qu'est-ce que le maté ?

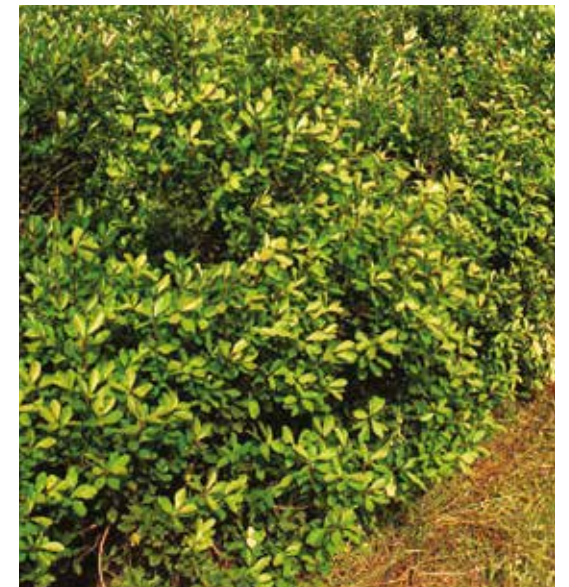
Le maté argentin est une boisson qui provient d'Amérique du Sud. Les vertus de cette boisson sont stimulantes et bénéfiques. Le maté traditionnel est de plus en plus consommé en tant qu'alternative au thé et au café que ce soit dans sa région d'origine ou dans le reste du monde.

Cette boisson est riche en antioxydants, caféine, vitamines B, potassium et fer mais elle ne contient pas de calories, ce qui est en fait un parfait allié minceur. Le maté, qui a de nombreuses vertus, tient dans les feuilles d'un arbre et il se consomme comme un thé.

L'histoire du maté

Le maté a été découvert par le peuple guarani qui utilisait cette plante bien avant l'arrivée des Européens, ils le consommaient en le mâchant pendant de longues marches. Il arrivait aussi, que le maté soit une monnaie d'échange mais également une source de partage.

Ensuite, il y a eu les conquérants espagnols qui se sont emparés de ces cultures puis les Jésuites. En effet, ces derniers ont joué un rôle important dans l'évolution du maté au Brésil et malheureusement dans sa disparition aussi.



Ils sont venus «évangéliser» les amérindiens au début du 17ème siècle, ont étudié les coutumes guaranies pour mieux les comprendre. La plante yerba mate a ainsi été cultivée et répandue aux pays alentours. Son utilisation a également été modifiée pour être consommée en infusion.

Aujourd'hui, à cause de la déforestation, la plante est menacée dans son habitat naturel. On retrouve essentiellement la yerba mate dans des exploitations à plus ou moins grande échelle sous la forme de petits arbustes.

C'est seulement à l'aube du 20ème siècle que cette boisson singulière fit sa réapparition sous la forme que l'on connaît actuellement.

Après diverses études sur le sujet, on peut constater que la culture du yerba maté ne se développe que dans sa région d'origine, c'est-à-dire entre le Paraguay, l'Argentine et le Brésil. C'est le climat tropical et humide qui est favorable à la croissance de cette plante. Cette boisson stimulante et bienfaisante est donc également source de richesse pour les locaux.



Pourquoi boire du maté ?

Les vertus du maté sur la santé ne sont aujourd'hui plus à prouver. Effectivement, ce dernier a un aspect stimulant bénéfique pour votre organisme lorsqu'il est consommé de manière régulière. Pourquoi boire du maté ? Cette boisson aide à combattre la fatigue physique et la fatigue mentale. Maté et hypertension sont également liés. En effet, la consommation du maté évite l'hypertension artérielle et les maladies cardio-vasculaires. C'est également une aide précieuse contre les maux de tête, le stress et la nervosité.



Le maté a également le rôle de renforcer votre système immunitaire et d'améliorer la circulation du sang. Le maté detox a aussi un aspect diurétique et permet une meilleure digestion. C'est ainsi un moyen efficace pour dépenser des calories et retrouver la ligne rapidement.

Le yerba maté est aussi un allié pour les sportifs. Cependant, comme toutes bonnes choses il ne faut pas en abuser. En octobre, lors d'une animation nous allons faire une dégustation de différents Matés et on espère que vous aurez du plaisir à y goûter.

Le kit du parfait préparateur de Maté



Voici la recette du Maté

- 1 Remplir d'herbes votre mate (oualebasse) au 3/4 (tout dépend de la taille du mate et de vos préférences), creuser une sorte de puits sur le côté et insérez-y la bombilla.
- 2 Insérez-la bombilla dans le puits tout en conservant cet espace plus creux, près de la «paille».
- 3 Dans ce puits que vous venez de creuser, versez délicatement de l'eau chaude, mais pas bouillante ! Attention, l'eau bouillante pourrait nous seulement vous brûler, mais va également «brûler» les herbes, c'est-à-dire qu'elles vont perdre leurs propriétés et leur goût beaucoup plus rapidement.

Bonne dégustation



Mardi 12 octobre dès 15h30 aura lieu une dégustation de maté accompagnée de danses et musiques argentines avec Claire et Pedro du duo R&R

Mathieu Morello
Animateur

Sources :
<https://www.thes-traditions.com>
<https://faimdevoyages.com>
<https://yvy-mate.fr>

La courge...

pas si courge !

Avec l'automne c'est l'arrivée des courges ! Ce délicieux légume (botaniquement un fruit) que l'on peut cuisiner de nombreuses manières, sucré-salé... aux innombrables vertus et source d'inspiration pour des décorations.

Originaires d'Amérique Centrale et du Sud, les courges sont consommées depuis plus de 10 000 ans.

Les amérindiens cultivaient les courges pour déguster les graines. Le reste servait alors pour la confection d'ustensiles ou d'instruments de musique. Dès leur arrivée sur le nouveau continent au XV^e siècle, les colons européens s'en emparent et ramènent les graines sur leurs terres pour lancer la production.



Citrouille

Potiron

La **citrouille**, comme le **potiron**, appartient à la famille des cucurbitacées. Les deux sont donc de lointains cousins de la courgette! On les confond souvent, mais pourtant il existe quelques astuces pour différencier la citrouille du potiron. La première est très ronde et affiche une couleur orange très vive. Le second est plus aplati et sa couleur tire sur le rougeâtre. On le préfère d'ailleurs souvent à la citrouille pour sa chair plus sucrée et moins filandreuse.

En raison de son fruit cloisonné, des graines à l'intérieur et de l'écorce dure, la citrouille fait partie des péponides: de ce fait, la courge est la plus grande baie au monde. Certaines variétés peuvent donner des citrouilles de près de 100 kg

Riche en fibres, en protéines, en acides gras et en vitamine E, la citrouille offre de nombreux bienfaits. On lui prêterait notamment des vertus antidiabétiques, antiinflammatoires et anticancéreuses. Elles contiennent également des acides aminés, indispensables à la production de sérotonine, molécule du bonheur. La citrouille est donc l'alliée de la bonne humeur.

Une graine de courge contient envi-

ron 1/3 de son poids d'huile. Exprimées à froid, les graines produisent une huile de couleur verte, douce, au léger goût de noisette. L'huile de courge a plusieurs propriétés: tonique des systèmes nerveux et cardiaque, apaisante, régénérante et cicatrisante cutanée, bénéfique à l'ensemble du tube digestif, vermifuge, anti-inflammatoire prostatique, favorise la fécondité.

Si la citrouille est emblème d'abondance et de prospérité, ce n'est pas seulement parce qu'elle est le plus gros des fruits de la terre, mais parce qu'elle est remplie d'innombrables pépins, embryons d'une vaste descendance.



La citrouille était aussi une belle source d'inspiration pour les écrivains. Jean de la Fontaine, célèbre auteur des fables lui dédia « La citrouille et le gland ». Quelques années plus tard, en 1697, Charles Perrault écrivit un conte qui transforma la citrouille en reine des courges : dans Cendrillon, la vulgaire citrouille devient un magnifique carrosse qui l'emmène danser.



Aux États-Unis, pour Hallowe'en, on évide aussi des citrouilles, mais pour en faire d'énormes têtes rouges, avec des yeux et une bouche garnie de dents pointues, dans lesquelles on place une bougie. Ces figures grotesques ne sont rien de moins que des revenants en quelque sorte exorcisés, car Hallowe'en, qui vient de hallow, « consacrer, sanctifier », se célèbre la veille de la Toussaint, la fête des morts, dont on croyait jadis qu'ils revenaient sur terre ce jour-là. Or, le retour des défunts qui reposent sous terre avec les graines qui plus tard germeront annonce, à l'entrée de l'hiver, la promesse de la renaissance printanière.



Jadis, en Bretagne, les citrouilles étaient mises en rapport avec la Résurrection, les graines que l'on semait le vendredi saint donnaient, disait-on, naissance à des citrouilles grosses comme des chênes.

Avec des courges, on peut également faire des maracas. Il suffit de laisser sécher une petite courge ou une coloquinte (courge d'ornement non comestible). Toutes les 3 semaines, il faut nettoyer la courge car de la moisissure se développe et l'empêche de sécher. Au bout de neuf mois, lavez la courge avec de l'eau et un peu de javel. Votre courge est alors prête à être peinte. La chair est sèche et les graines qui se sont détachées font des bruits quand on les secoue.



La courge nous offre une palette de possibilités tant gustatives, décoratives que réparatrices alors n'hésitez pas à la mettre dans votre panier !

Fabienne Lottaz
Responsable service d'animation

Sources :
<https://granvillage.com/blog/six-choses-sur-la-citrouille/>
<https://www.luminessens.org/>
<https://booksofdante.wordpress.com/>

Mais quel est donc ce champignon ?

Voilà une question à ne surtout pas négliger lors de nos cueillettes. De nombreuses intoxications sont recensées chaque année, causées par certaines espèces consommées, simplement si j'ose dire par égard et ignorance des particularités de ces innombrables espèces.

En étudiant des registres, nous nous apercevons qu'il existe quatre catégories de champignons :

Les comestibles

Les girolles et les chanterelles, les bolets et les cèpes, les morilles blondes : communes ou coniques et les merveilleuses truffes...



Chanterelle ou Girolle



Morille



Truffe



Bolet

Beaucoup d'entre eux contiennent une toxine si nous les mangeons crus ainsi que divers parasites. C'est la raison pour laquelle, il est fortement recommandé de cuire les champignons pour qu'ils restent dans cette classification dite consommable.

Prenons soin également de les laver dans un bref bain d'eau claire bien froide. Les égoutter puis les étendre sur un linge sec afin de pomper un maximum d'humidité.

Les non comestibles

Ceux qui ne rendent pas malades ou sont indigestes et parfois hallucinogènes.



Également ceux dont les propriétés gustatives ne sont pas au rendez-vous, en exemple certains Lactaires.

Les toxiques

Comme beaucoup d'amanites. Les plus connues : la tue-mouches ou la panthère. Nous pouvons rajouter les bolets de Satan.



Puis les plus redoutés, ceux qui sont mortels !

Encore des amanites : vireuse et phalloïde, les gyromitres dites fausses morilles consommées autrefois mais qui peuvent provoquer de très graves intoxications.



Les effets d'un plat de quelques champignons non comestibles peuvent être dévastateurs. Si beaucoup se contentent de petits désagréments digestifs dans les deux heures après ingestion, il faut pourtant agir vite. Le délai d'incubation étant long, dans les 12 à 36 heures après l'ingestion, des vomissements et des diarrhées importants peuvent faire leur apparition, pouvant provoquer une atteinte hépatique du foie, et même jusqu'à la nécessité d'une greffe de foie.

En conclusion : je pratique personnellement la cueillette de champignons, étant un grand passionné. Mon métier de chef cuisinier y contribue. Sur mon chemin, j'ai eu la chance de côtoyer des personnes qui m'ont appris à aimer et à découvrir ces nombreux champignons que la nature nous offre. Il m'arrive encore de douter. Dans ce cas : ne jamais se dire bêtement : « il y ressemble ou ça m'a l'air bon... »

Des centres antipoison existent. Vous pouvez simplement vous rendre dans une pharmacie, ils répondent volontiers à nos questions !

Cette année, pour nos régions, les champignons se ramassent en nombre. Et pour cause, la météo mais aussi la lune, auraient favorisé cette poussée exceptionnelle. Les ramasseurs de champignons sont aux anges !

Après ces quelques lignes...l'envie me prend D'Y ALLER.

Je vous laisse, soyez vigilant et régalez-vous !

Romain Rouger
Chef de cuisine



L'Eucalyptus fut découvert entre 1728 et 1800 en Australie et Tasmanie. Au milieu du XIX^{ème} siècle, environ 50 espèces d'eucalyptus sont introduites dans le sud de l'Europe ainsi qu'en Amérique du Sud.

Les aborigènes le considèrent comme un arbre sacré. Ils l'utilisaient en pansements contre les plaies, pour éloigner les moustiques mais également contre la fièvre. Ils avaient déjà compris que cet arbre a un grand pouvoir antiviral et stimulant immunitaire. Au niveau symbolique il représente «la division des enfers de la Terre et du ciel. Il sera donc très utile pour purifier l'énergie négative dans un endroit ainsi que d'y asséner bactéries et virus.

C'est une des plus anciennes huiles essentielles produites depuis les années 1860 en Australie. Aujourd'hui partout dans le monde.

L'Eucalyptus appartient à la famille des Myrtacées. Son tronc tout droit de couleur bleu gris, dont l'écorce se détache en longues lanières roussâtres, peut atteindre jusqu'à 100 mètres de hauteur. Ses feuilles épaisses et coriaces tout d'abord rondouillardes,

s'allongent en prenant la caractéristique forme de fer de faux longues de presque 25 cm et parfois larges de 5 cm.

Les feuilles sont la nourriture principale des koalas, qui une fois repus, s'endorment en sécurité dans les hauteurs feuillues.

Lorsque l'on observe sa floraison, on n'est pas loin de dire que l'eucalyptus est un drôle de phénomène: son calice, plus ou moins rond à quadrangulaire, est coiffé d'un opercule en forme de coupe. Puis au fur et à mesure qu'avance la floraison, des étamines blanches fort nombreuses, bien enfermées et protégées, finissent par expulser le capuchon qui les maintenait captives.



L'Eucalyptus

La puissance d'un géant

Il existe de nombreuses variétés d'eucalyptus avec des propriétés et des puissances différentes allant jusqu'à la neuro-toxicité. Elles sont utiles pour certaines pathologies, mais nécessitent une ordonnance.

Mis à part pour les femmes enceintes ou allaitantes, nous pouvons l'utiliser sans aucun risque. Trois variétés les plus utilisées:

- **L'Eucalyptus globulus** est légèrement plus fort et sera à éviter pour les enfants de moins de 12 ans. Il a en plus du radiata des propriétés mucolytiques et décongestionnantes. On le préférera en suppositoire ou dilué dans une huile végétale pour être appliqué sur les voies respiratoires.
- **L'eucalyptus radiata** pour ses propriétés antibactériennes, antifongiques, antivirales, expectorantes et immunostimulantes. Il est très efficace en diffusion à l'aide d'un diffuseur ou d'un spray. Son application locale sur les bronches et la gorge ou encore en inhalation est très efficace. A éviter toutefois pour les enfants de moins de 3 ans.
- **L'eucalyptus citronné** quant à lui est très différent des autres variétés puisqu'il contient d'extraordinaires propriétés anti-inflammatoires et antalgiques. On l'utilisera pour tous les problèmes musculaires et articulaires en l'appliquant localement sur les zones douloureuses. On évitera la prise orale et la diffusion.

Martine Annaheim



Fitness Cérébral

Synonymes

Rapprocher par deux les mots qui sont synonymes

Exemple: Chétif et Malingre sont synonymes.

36

Chétif	1	Griffe		Bombé		Naseau	
Bourru		Rebouteur		Nain		Pygmée	
Echevelé		Bouclé		Basané		Purifier	
Buste		Malingre	1	Lécher		Gueule	
Renoueur		Stature		Epurer		Hâlé	
Taille		Réconforter		Poitrine		Laper	
Frisé		Figure		Articulation		Saillant	
Visage		Ebouriffé		Bouche		Jointure	
Fortifier		Tronc		Narine		Poitrail	
Ongle		Rébarbatif		Jeune		Adolescent	

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

37

Charade

Mon premier est un gros mot qui veut dire bête _____

Mon deuxième est une boisson _____

Mon troisième est le contraire de triste _____

Mon quatrième est la 2ème syllabe du mot maison _____

Mon tout les enfants ne l'aime pas forcément _____

Mémoire visuelle

Entre les deux images, les objets ont été déplacés. La seconde contient un élément de moins, trouvez rapidement lequel.



Mots mêlés

Retrouver et entourer dans la grille les mots

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

- Fantôme
- Citrouille
- Enfants
- Cris
- Masque
- Amérique
- Bonbons
- Sorcière
- Automne
- Peur
- Maquillage
- Déguisement

Mots croisés

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

HORIZONTALLEMENT

- A. Jeux de société.
- B. Un livre qu'on parcourt de A à Z.
- C. Impériale récompense. Premier ministre israélien.
- D. Vieille armée. Obscurcir.
- E. V. Tubes de salle de bain. Accompagne le diplôme.
- F. Dégaza. Futur réserviste.
- G. Erbium. Légume qui pousse dans la terre et qu'on récolte parfois sous la glace.
- H. Chose peu commune. Rengaine.
- I. Immérité. Tous à Rome.
- J. Perdues. Terminaison.

VERTICALEMENT

- 1. Gros oeuvre...ou grand oeuvre, c'est selon.
- 2. Surchargé. La troupe des sans grade.
- 3. Héros avisé de la guerre de Troie. Défunte Allemagne.
- 4. Les orgues de Staline, en abrégé. Bambocheur.
- 5. Monte en l'air (et y reste).
- 6. Devant la Vierge. Os de vertébré.
- 7. Pied de vers. Coutumes.
- 8. Bourgeoisie révolutionnaire.
- 9. Grand lac. Maladie de l'oreille.
- 10. Activité où excellait Louis XVI.

Enigmes d'automne

$2 \text{ Apples} = 14$
 $19 = \text{Pumpkin} + \text{Apple}$
 $2 \text{ Mushrooms} = \text{Pumpkin} - \text{Apple}$

[Note: $\text{Apple} =$, $\text{Pumpkin} =$, $2 \text{ Mushrooms} =$]

$\text{Pumpkin} + 2 \text{ Mushrooms} - \text{Apple} = \dots$
 $\text{Apple} \times 3 - 2 \text{ Mushrooms} = \dots$
 $\text{Walnut} = \text{Pumpkin} + 4 \times 2 \text{ Mushrooms} - 4 \times \text{Apple} = \dots$

Calculs

1) Il y a 3 ans j'ai planté un jeune poirier de 1,75 m. Sa croissance est régulière et il mesure aujourd'hui 2,50 m. Quelle taille fera-t-il dans 7 ans ?

2) Deux pères et deux fils vont en forêt pour cueillir des champignons. Chacun en trouve quatre mais ils n'en ramassent que douze au total. Pourquoi ?

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

Ongle	10	Rebarbatif	2	Jeune	20	Adolescent	20
Fortifier	9	Tronc	4	Narine	19	Potrail	16
Visage	8	Ebouriffé	3	Bouche	18	Jointure	17
Frise	7	Figure	8	Articulation	17	Saillant	11
Taille	6	Réconforter	9	Poitrine	16	Laper	14
Renoueur	5	Stature	6	Eपुरer	15	Hale	13
Buste	4	Malingre	1	Lecher	14	Guele	18
Echevelé	3	Bouclé	7	Basané	13	Purifier	15
Bourru	2	Rebouteur	5	Nain	12	Pygmée	12
Chétif	1	Griffe	10	Bombé	11	Naseau	19

Mots mêlés

CON
JUS
GAI
SON
CONJUGAISON

Mémoire visuelle

Le paquet

Enigme d'automne



$2 \text{ apples} = 7$
 $1 \text{ apple} + 2 \text{ oranges} = 12$
 $2 \text{ apples} = 5$
 $3 \text{ apples} - 2 \text{ oranges} = 10$
 $4 \text{ apples} + 3 \text{ oranges} - 4 \text{ apples} = 16$
 $4 \text{ apples} - 4 \text{ oranges} = 4$

Les multiplications sont prioritaires, on commence donc par 4 x 5 et 4 x 7

Calculs

1. Le poirier poussé de 25 cm par an ((2,50 - 1,75) ÷ 3 = 0,75 ÷ 3 = 0,25). Dans 7 ans il aura donc poussé de 0,25 x 7 soit 1,75 m. Sa taille sera donc de 2,50 + 1,75 soit 4,25 m.

2. Ils sont 3, le grand père, le père et le fils (le père est à la fois un fils et un père). Si chacun cueille 4 champignons le compte est bon : 3 x 4 = 12.

Mots mêlés

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

Mots croisés

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

L'automne est un andante mélancolique et gracieux qui prépare admirablement le solennel adagio de l'hiver.

George Sand





NOUVEAU KERMONT
- E M S -

Chemin des Châtaigniers, 24 | 1292 Chambésy

www.kermont.ch