

# N° 14

ETE 2022



JOURNAL  
DU KERMONT

# Sommaire

<b>4-5</b>	Éditorial
<b>6</b>	Vacances
<b>7-9</b>	Les origines de la musique
<b>10-15</b>	Les bienfaits de la musique
<b>16-17</b>	La musicothérapie - Se soigner par la musique
<b>18-19</b>	Quand la musique permet de diminuer la douleur
<b>20-21</b>	Dans un orchestre, le flou artistique n'existe pas !
<b>22-24</b>	A la rencontre de Maurice Rapaz et de sa passion
<b>25-26</b>	Le voyage par la musique, direction la Serbie
<b>27-29</b>	En voiture Simone
<b>30-33</b>	Carnet de route «Anacapri»
<b>34-35</b>	Caronails
<b>36-37</b>	La Verveine - La grâce de la paix
<b>38-40</b>	Manger local - Mieux consommer à Genève
<b>41-42</b>	Festivals
<b>43</b>	Un été musical
<b>44-48</b>	Fitness cérébral
<b>49-50</b>	Solutions

## ANNONCE IMPORTANTE

Depuis le 30 mai 2022, le masque n'est plus obligatoire dans l'EMS. Les Familles, Résidants et Collaborateurs en sont ravis. Cependant, une bonne hygiène des mains doit continuer à être appliquée par tous.

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

Les repas de midi sont possibles avec une préalable inscription auprès du service administratif au moins 24 heures en avance. Ceci pour des raisons logistiques.

**Les horaires de visites sont libres**

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

Merci !

# Editorial

4



SLADJANA VARONE DIRECTRICE

## Editorial Bas les masques

L'été, saison propice au farniente, aux voyages, aux grillades, aux soirées plus longues et plus chaudes... cette époque de l'année qui nous fait voir la vie sous un angle plus calme et nous donne des envies de partage.

A notre grand bonheur, cette année le soleil est arrivé en avance, en faisant l'impasse sur les Saints de glace tant redoutés, comme son nom l'indique, pour sa température glaciale.

L'été 2022 au sein de notre EMS est à marquer d'une pierre blanche.

C'est surtout une période qui nous permet de faire tomber les masques ! Enfin, nous aurons attendu plus de deux ans !

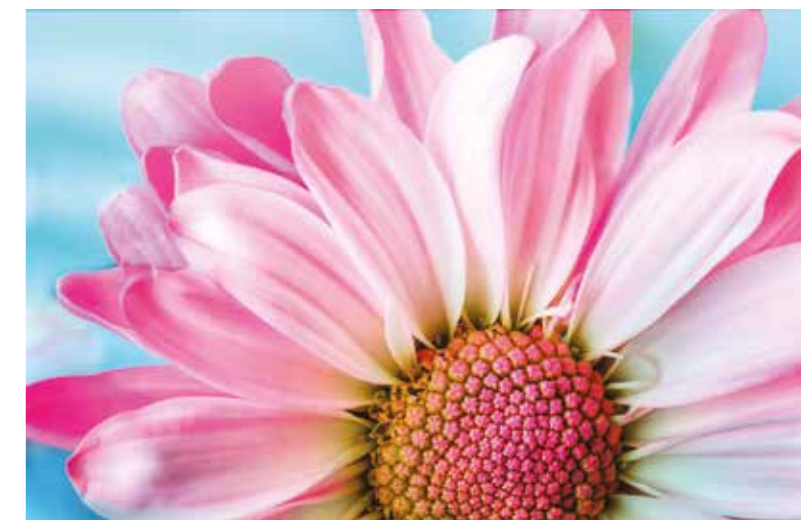
Finalement peu de choses peuvent nous rendre heureux : redécouvrir nos visages, pouvoir partager en toute simplicité des moments de vie au sein de notre maison, sourire, ce sourire qui pourra se voir sur nos lèvres et plus seulement se deviner à nos yeux qui rient, quelle JOIE !

Des idées de fêtes plein la tête, de sorties et de découvertes nous permettent une énergie renouvelée et plus légère au Nouveau Kermont.

S'organise une journée pour les familles et les habitants, vous en saurez plus bientôt, des escapades au bord du lac, des découvertes musicales et gastronomiques, des parties de pétanque au coucher de soleil et j'en passe.

La vie devient soudainement plus douce et nous allons en profiter à chaque instant comme dans le poème d'Esther Granek.

**Belle été à tous !**



5

## Vacances

Tiède est le vent  
Chaud est le temps  
Fraîche est ta peau  
Doux, le moment

Blanc est le pain  
Bleu est le ciel  
Rouge est le vin  
D'or est le miel

Odeurs de mer  
Embruns, senteurs  
Parfums de terre  
D'algues, de fleurs

Gai est ton rire  
Plaisant ton teint  
Bons, les chemins  
Pour nous conduire

Lumière sans voile  
Jours à chanter  
Millions d'étoiles  
Nuits à danser

Légers, nos dire  
Claires, nos voix  
Lourd, le désir  
Pesants, nos bras

Tiède est le vent  
Chaud est le temps  
Fraîche est ta peau  
Doux, le moment

Doux le moment...  
Doux le moment...

**Esther Granek**

*Ballades et réflexions à ma façon, 1978*

# Les Origines de la musique

## L'invention de la musique

7

### Qui a inventé la musique ?

Impossible de savoir ce qui peut être à l'origine de la musique, mais on peut dire que c'est à la Préhistoire qu'ont été inventés la musique et les premiers instruments de musique. En effet, des restes d'instruments et leur représentation rupestre témoignent de la musique préhistorique. Mais avant même d'inventer ces premiers instruments, les hommes utilisaient probablement leur voix et ce qu'ils trouvaient dans la nature pour émettre des sons.

Dès l'origine, on trouve les trois grandes familles d'instruments que nous utilisons encore aujourd'hui, à savoir :

- Les instruments à cordes
- Les instruments à vent
- Les percussions

auxquelles il faut bien sur ajouter la voix humaine.

### La musique préhistorique

C'est probablement avec l'instrument le plus naturel qui soit, sa voix, que l'homme a découvert l'art de la musique, après quoi, il est difficile de dire lequel des instruments à vent, à cordes ou à percussion a été utilisé le premier.



## Les instruments à vent

L'instrument le plus ancien connu est le sifflet, taillé dans un os de rennes, datant de la fin du Paléolithique. Les plus anciens sifflets connus datent de 60 000 ans, mais peuvent-ils être qualifiés d'instruments ? Leur rôle était sans doute plus pratique qu'artistique, probablement des instruments d'alerte ou de communication.



C'est lorsque d'autres trous sont venus s'ajouter au premier que la flûte est née, il y a entre 30 000 et 40 000 ans.



## Les instruments à cordes

La harpe est très certainement l'un des plus vieux instruments au monde. Elle a sans doute pour origine l'arc musical dont la corde, tendue et relâchée, vibre et émet un son.

Les origines de la harpe se confondent avec celles de la lyre. Les premières harpes et lyres ont été trouvées en Mésopotamie et datent d'environ 3500 av. J.-C. On les retrouve dans l'Égypte antique, comme à Sumer et à Babylone.

La harpe est un instrument asymétrique aux cordes parallèles de longueurs inégales, contrairement à la lyre dont les cordes étaient tendues entre deux montants parallèles.



## Les instruments à percussion

Selon des découvertes archéologiques récentes, les premiers instruments à percussion pourraient être des pierres, taillées à cet effet, à l'époque néolithique. Les lithophones (du grec ancien lithos, « pierre », et phone, « son ») sont des instruments de musique parmi les plus anciens que l'on connaisse. Ces pierres musicales ont été fabriquées entre 8000 et 2500 avant notre ère.



## La musique dans l'antiquité

À part les grecs, à l'origine de la théorie et de la notation musicales, on ne sait rien de la musique jouée par les peuples de l'antiquité, car on n'a pas découvert jusqu'à présent chez eux de partition musicale. La musique était probablement alors de pure tradition orale, mais on connaît les instruments qu'ils utilisaient grâce à leur représentation en peinture et sculpture, et à quelques instruments découverts par les archéologues.

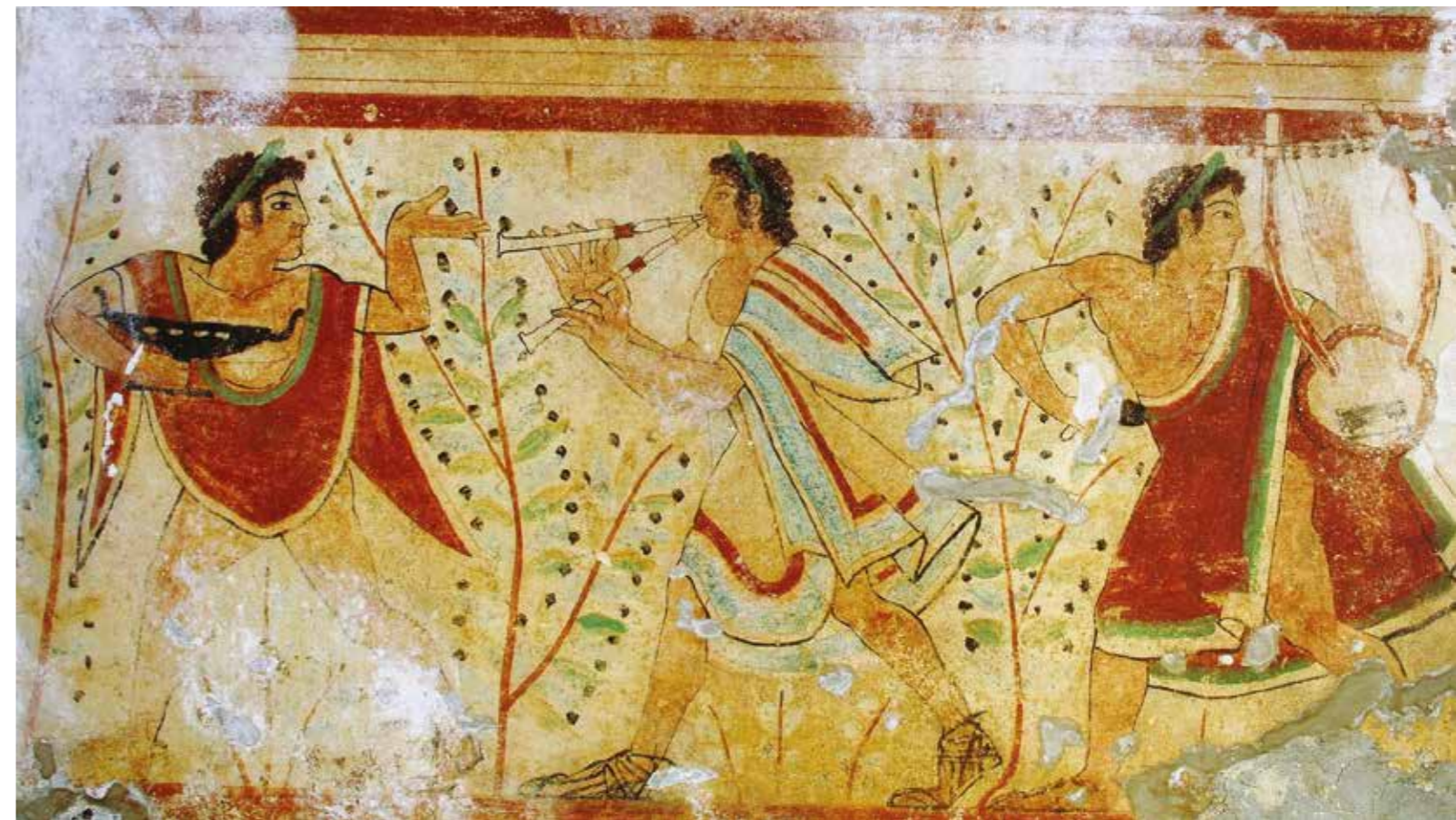
Les premiers instruments que l'on voit apparaître sur les peintures et sculptures de l'antiquité sont :

- Pour les instruments à vent : les flûtes
- Pour les instruments à corde : les harpes.

- Pour les instruments à percussion : les sistres, instruments constitués de pièces métalliques qui s'entrechoquent.

Luca Piccirillo  
Animation

Source: <https://classic-intro.net/introductionalamusique>, images Wikipedia





# LES BIENFAITS DE LA MUSIQUE

Certaines mélodies ont le don de nous émouvoir et comme le dit si bien le vieil adage, « la musique adoucit les mœurs ». La musique peut améliorer notre quotidien voire même être une alternative naturelle à certains médicaments.

Plusieurs recherches ont essayé de comprendre les effets de la musique sur notre bien-être mental et notre santé physique. Découvrons maintenant 9 pouvoirs de la musique sur le corps et l'esprit. Certains pourront vous paraître évidents, tandis que d'autres seront plus surprenants.

## 1 La musique diminue le stress

Lors d'une journée particulièrement stressante, pensez à allumer la radio et n'hésitez pas à fredonner votre mélodie préférée. Écouter de la musique peut diminuer le niveau de cortisol, l'hormone du stress qui en excès est toxique pour votre cœur, votre cerveau et votre système immunitaire. Et comme nous le savons, le stress est à l'origine de bon nombre de maladies.

Par contre, tous les styles de musique ne vous apporteront pas les mêmes avantages. Il est important de sélectionner le genre de musique que vous appréciez. Concentrez-vous sur la musique et évitez de faire autre chose en parallèle. Ainsi, vous serez plus apaisé, bénéficierez d'un réel bien-être et par conséquent serez sur le long terme globalement en meilleure santé.



## La musique améliore le sommeil

2

Beaucoup d'entre nous sont confrontés un jour à l'insomnie. La musique peut contribuer à réduire le temps d'endormissement tout en nous apportant un sommeil de meilleure qualité. Une étude a démontré que les jeunes étudiants qui écoutaient de la musique classique relaxante pendant 45 minutes avant de se coucher dormaient beaucoup mieux que ceux qui écoutaient un livre audio ou ceux qui ne faisaient rien de particulier.

Alors, essayez d'écouter un peu de Mozart ! Mais si vous n'êtes pas un adepte de musique classique, un morceau relaxant et apaisant sans fortes percussions devrait probablement avoir le même effet.



## 3 La musique renforce la mémoire

**La musique et la mémoire sont étroitement liées.** Vous est-il déjà arrivé de repenser tout à coup à un moment spécial et important pour vous en entendant une chanson particulière passer à la radio ou dans un magasin ?

Les comptines que nous chantions enfants resteront toujours gravées dans nos têtes. Même les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer qui ont des difficultés à retenir leur propre nom, retrouvent des souvenirs perdus depuis longtemps en entendant quelques notes d'une musique familières.



## La musique aide à gérer la douleur

4

Autre effet pour le moins inattendu : la musique peut vous aider à gérer votre maudit mal de dos ! Des recherches montrent en effet que la musique réduit l'intensité avec laquelle nous percevons la douleur. Le morceau qui soulage le plus dépend de chacun, mais il est bien évidemment nécessaire qu'il vous soit agréable à l'oreille.

La musique stimule la libération de dopamine et d'endorphine. En agissant sur le cerveau, votre chanson préférée peut modifier votre perception et votre tolérance de la douleur.



5

## La musique améliore vos performances sportives

Si vous avez l'habitude de courir des marathons, vous serez ravi de savoir que la musique améliore les performances de course. Le chercheur Marcelo Bigliassi et ses collègues ont fait une expérience sur certains coureurs.

Suite à une expérience, des chercheurs ont remarqué que ceux qui écoutaient de la musique inspirante parcouraient les 800 premiers mètres plus rapidement que ceux qui couraient sans musique. Alors, lorsque vous irez faire votre footing, prévoyez une bonne playlist pour améliorer vos capacités. Vos chansons préférées ont un pouvoir de distraction, vous ne vous rendez même pas compte de l'effort que vous faites.



## La musique vous aide à mieux manger

6

Voici une excellente astuce pour ceux qui ont envie de perdre quelques kilos.

Des recherches menées ont démontré que la musique douce en fond sonore combinée à un éclairage tamisé influe sur le comportement alimentaire, elle amène ainsi les gens à consommer moins de nourriture et à la trouver plus agréable.

Dans ces conditions, ils sont davantage conscients de ce qu'ils mangent et dégustent vraiment leur repas; plutôt que de dévorer rapidement tous leurs plats.

En consommant votre dîner plus lentement, vous réaliserez le moment où vous commencez à vous sentir rassasié et diminuerez donc les calories ingurgitées.



7

## La musique vous rend plus zen au volant

Nous sommes nombreux à allumer l'autoradio dès que nous montons dans notre voiture. Cela nous aide non seulement à trouver le trajet moins long, mais également à améliorer notre état d'esprit !

Cette meilleure humeur durant la conduite peut avoir un impact sur notre comportement sur la route. En étant plus zen, vous conduisez de manière plus sûre. Lorsque vous tomberez sur un chauffard ou un événement inattendu, vous serez plus apte à garder votre sang-froid, à ne pas faire de gestes imprudents et à limiter le risque d'accidents.



## La musique nous connecte les uns avec les autres

8

La musique est un excellent moyen de nous connecter les uns aux autres et de nous rassembler, quels que soient notre culture, notre origine et notre milieu social.

Les tout petits développent déjà des liens avec leurs parents lorsque ces derniers leur chantent des berceuses pour les endormir. Lors de concerts, le groupe ou l'artiste et le public sont en communion. Ils partagent des émotions fortes et vibrent tous ensemble sur la même musique.

Les chansons romantiques peuvent rapprocher un couple. Parfois, nous nous retrouvons même à chanter tous ensemble : des prières dans une église, l'hymne national dans un stade, des chants engagés lors de manifestations, etc. La musique est loin d'être uniquement un divertissement, c'est un langage universel !



9

## La musique rend plus heureux

La musique vous apporte le bonheur ! Elle libère la dopamine qui est un neurotransmetteur bien-être aussi appelé « hormone du bonheur ».

Bien évidemment, ça ne fonctionnera pas si vous écoutez une chanson que vous détestez... Mais avec une sélection de plusieurs morceaux sur une durée de 15 minutes, vous ressentirez des émotions positives telles que le bonheur, l'excitation et la joie. Ils vous aideront à éliminer les émotions négatives comme la colère, l'agressivité, l'anxiété et vous rendront plus joyeux.



*La musique vous sera profitable  
que vous soyez jeune ou vieux,  
en bonne santé ou malade !*

**Fabienne Lottaz**  
Responsable service d'animation

Source: <https://www.penserchanger.com/9-pouvoirs-musique/>







# La musicothérapie

## Se soigner par la musique

La Musicothérapie est une forme de thérapie qui utilise la musique comme moyen de traiter, de soigner ou de répondre à un problème donné.

Parce que la musique atteint le « cœur » de l'individu, c'est un moyen d'expression privilégié, qui lui permet d'exprimer sa douleur et ses émotions.

La musique est un allié de taille pour traiter les troubles psychologiques. Grâce à son effet relaxant, elle permet de réduire le taux de cortisol, l'hormone du stress. En revanche, elle stimule la libération des endorphines qui ont des vertus calmantes et analgésiques.

### L'origine

De tous temps, l'humanité a investi l'aspect guérisseur de la musique. Tambour des chamans, bols chantants des moines tibétains, ragas indiens... Les hommes ont utilisé le son pour libérer les blocages et les disharmonies qui pouvaient les affecter.

Les indiens d'Amérique jouaient de la flûte en bois de bouleau pour soigner les rhumatismes, et en Ellébore pour les maladies nerveuses.

En Chine ancienne, le chef de l'orchestre impérial était un médecin, compositeur d'œuvres thérapeutiques.

Dans la Grèce antique, les médecins grecs se référaient à la gamme pythagoricienne pour la classification des différents pouls. Une bonne musique pouvait donc conduire l'âme agitée vers l'ordre et l'intégration, et inversement vers le désarroi. En France, c'est Philippe Pinel, le fondateur de la psychiatrie, qui, au tout début du XIX<sup>ème</sup>, introduisit la musique dans les asiles (chœurs, fanfares, concerts). Pour les praticiens actuels de musi-



cothérapie, une discipline d'art thérapie, le corps humain est comme un instrument de musique, une véritable caisse de résonance avec son ossature, sa musculature, ses cordes vocales, qui vibre au diapason de ce qui l'entoure.

Aujourd'hui, cette thérapie auditive est surtout utilisée pour les troubles sensoriels, physiques ou neurologiques. Elle :

- améliore notamment la coordination des personnes atteintes de la maladie de Parkinson,
- contribue à soulager les symptômes liés à la démence,
- contribue au développement de l'enfant,
- améliore la qualité de vie des personnes souffrant de schizophrénie, et soulage certains symptômes liés à l'autisme.

Nous savons tous à quel point la musique peut être puissante dans nos vies pour égayer une humeur, nous calmer lorsque nous sommes stressés ou célébrer quelque chose. Vous avez maintenant vu les avantages de la musicothérapie et comment elle peut améliorer un état émotionnel, favoriser la récupération ou soulager la douleur.

**Isabel Gonzalez**  
Responsable intendance

# Quand la musique permet de diminuer la douleur et l'anxiété

## Un soin

La musicothérapie est un traitement qui permet de soulager certains maux, tel que l'anxiété, la déprime, les effets du stress mais aussi améliore le sommeil et peut même soulager des douleurs. Elle est réceptive ou active.

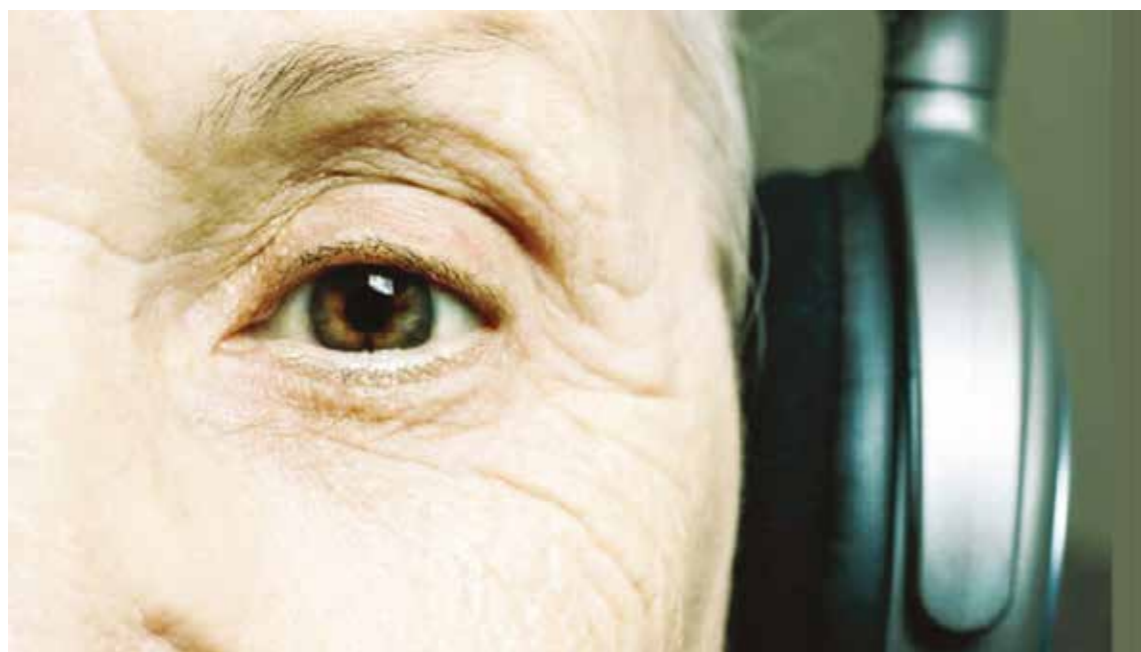
On observe de plus en plus l'utilisation de la musicothérapie dans les services médicaux.

Cette thérapie est reconnue par l'OMS depuis 1996.

On connaissait la musique comme exutoire, pour exprimer et faire ressentir des émotions, mais aussi pour se détendre, réduire le stress.

Aujourd'hui on parle de thérapie antalgique, permettant de limiter les douleurs lors de soins invasifs.

Le lien entre anxiété et douleurs est évident, ainsi lorsque l'on agit sur l'un on diminue l'effet de l'autre. Proposer aux patients d'écouter leur musique préférée est de plus en plus intégré dans les soins.



## Le bien-être

Lorsque l'on écoute notre morceau favori, cela nous projette dans un état de bien-être lié à des souvenirs ou pas. Cet état est induit par les neurotransmetteurs stimulés par le cerveau :

- L'ocytocine procure un sentiment de sécurité (APAISE)
- L'endorphine est un opiacé naturel (antalgique) (SOULAGE)
- La sérotonine est l'anti-dépresseur naturel (PROCURE DE LA JOIE)
- La dopamine permet de fluidifier les mouvements (DIMINUE LES RAIDEURS)

Cet outil thérapeutique peut être utilisé de manière simple, ponctuel ou régulière, grâce à un casque et une tablette.

Pour des maux nécessitant un accompagnement à plus long terme, dans le cas de pathologie chronique tel que l'autisme, les troubles psychiatriques ou la démence, on fera appel à un spécialiste.

Le musicothérapeute est un professionnel formé à l'utilisation de méthodes et d'instruments, selon le besoin du patient.

Il analyse et adapte son accompagnement.

Il intervient en groupe ou en individuel, à domicile ou en institution. Cette thérapie alternative permet souvent de diminuer les traitements médicamenteux.

Elle peut être associée à d'autres thérapies comme l'aromathérapie ou la sonothérapie (thérapie par les vibrations).

## Méthodes utilisées

- Écouter de la musique douce pour apaiser, soulager et aider à l'endormissement
- Écouter sa chanson préférée pour la réminiscence (vague souvenir qui procure un sentiment agréable)
- Jouer un instrument de musique pour la coordination des mouvements et soulager certaines douleurs musculosquelettiques
- Chanter seul ou en groupe pour évacuer un trop plein émotionnel et se canaliser
- Créer des sons par ses cordes vocales mais aussi avec des objets du quotidien

**Aïcha Seridj**  
Infirmière Cheffe

Lit-musique, de plus en plus utilisé dans la musicothérapie





# Dans un orchestre, le flou artistique n'existe pas !

Quand on a évoqué le thème de la musique pour le numéro de l'été de notre journal, la première idée qui m'est venue à l'esprit c'est la comparaison entre un orchestre et une équipe car on retrouve beaucoup de similitudes entre les deux.

Certains principes fondamentaux du fonctionnement d'un orchestre peuvent éclairer la bonne pratique des entreprises : une partition claire assumée par le chef, une exigence d'écoute et de respect, une anticipation permanente et une rigueur

extrême. La comparaison à bien sûr des limites mais l'analogie est intéressante.

Pour un orchestre, il s'agit de jouer une œuvre le mieux possible. Cette notion d'objectif commun est essentielle d'autant plus qu'un groupe est a priori bienveillant lorsqu'il est réuni dans un but déterminé. Un orchestre se caractérisant avant tout par une diversité d'instruments et de

personnalités, se pose alors la question de savoir comment arriver à une telle unité et harmonie ?

Un bon esprit d'équipe et une estime mutuelle entre musiciens sont les garants de la qualité artistique de l'orchestre. Mais plus clairement encore : la cohésion et la coopération entre les membres d'un orchestre est un critère indispensable à la qualité artistique de l'ensemble. Le meilleur des chefs d'orchestre n'obtiendra que de faibles résultats face à un orchestre où l'esprit d'équipe est peu présent !

Le mot « Cohésion » vient du latin cohaerere qui signifie « adhérer ensemble ». C'est bien la particularité d'un groupe – par rapport à un individu – que de devoir adhérer aux mêmes objectifs pour pouvoir se mettre en mouvement.

Une autre des règles fondamentales est l'écoute entre les musiciens et plus précisément entre les différentes lignes musicales qui forment l'œuvre. Et là encore je ne peux m'empêcher de faire le parallèle avec une entreprise pour rappeler que toutes les fonctions ont leur utilité. La défaillance de l'une d'elle peut nuire à l'ensemble et mettre à mal un service ou une entreprise et conduire à la cacophonie.

Toutes les parties de l'orchestre contribuent donc avec le même degré d'importance à la parfaite exécution de l'œuvre. Il en est de même pour ceux qui participent à la tenue de l'événement : techniciens, ouvreuses, responsables de la vente des billets, chargés de la communication, etc.

Tous sont soumis aux mêmes principes d'organisation, et ces principes doivent être éminemment rigoureux pour répondre à une "obligation de résultat" : que soit délivrée à une date et à une heure données une presta-

tion du plus haut niveau possible.

Cela ne peut se faire que grâce à un fonctionnement planifié et organisé : chacun doit savoir précisément ce qu'il doit faire et à quel moment il doit apporter sa contribution, de telle sorte que l'ensemble des tâches s'imbriquent parfaitement. Mais chacun doit aussi respecter les autres et avoir confiance dans leur capacité à remplir leurs missions.

Lors d'un concert, l'harmonie et la beauté de tant de musiciens jouant ensemble restent époustouflantes. Les spectateurs perçoivent le moment merveilleux de l'exécution musicale quand l'orchestre entier célèbre la musique. Aucune trace d'individualisme, de conflits, d'esprit de compétition ou de jeux de pouvoir.

Il est temps de développer nos équipes comme un orchestre.

**Sabine Debernardis**  
Responsable Ressources Humaines





# A la rencontre de Maurice Rapaz et de sa passion...

Monsieur Maurice Rapaz nous a rejoints en août 2019 au Nouveau Kermont. Il a travaillé en tant que compositeur typographe pendant plus de 40 ans.

## **Une passion pour la musique.**

En effet, Monsieur Rapaz avait 9 ans quand il a commencé à découvrir la musique. Il se promenait souvent les dimanches en famille, et plus particulièrement avec sa mère, pour aller voir les musiciens dans les rues de Genève.

Lors d'une de ces promenades, Monsieur Rapaz observa un jeune garçon d'une quinzaine d'années qui jouait du trombone à coulisse. En le regardant jouer de cet instrument, la magie opéra. Ce moment a été le déclencheur pour Maurice.

Tout va s'enchaîner rapidement. Ce dernier va s'inscrire aux cadets de Genève en 1942. Il va étudier le solfège et la musique en commençant par apprendre à jouer de la flûte et du trombone à coulisse, qui deviendra son instrument préféré. Il prit également des cours de piano et participa régulièrement à des répétitions marchantes dans les quartiers de Genève avec sa troupe. C'était le meilleur programme du dimanche.

A 20 ans, il fera partie de la Landwehr, l'harmonie de l'Etat. Fondé en 1789, le Corps de musique de la Landwehr est le plus ancien corps de musique

de Suisse encore en activité. Ce dernier prend part à différents services officiels et participe au rayonnement de Genève par ses prestations musicales depuis plus de 200 ans. M. Rapaz sera dans ce groupe de 1953 jusqu'à sa retraite en 1999, soit 46 ans.

Pendant ces nombreuses années, Maurice jonglera entre sa vie professionnelle, sa passion pour la musique et la moto. Il sera régulièrement en prestation en Suisse mais également à l'étranger.

Outre la musique, Maurice me parle surtout de l'amitié qu'il a pu avoir avec de nombreux collègues de troupes. Cette amitié qu'on cultive et qui dure dans le temps. Aujourd'hui, M. Rapaz ne joue plus du trombone à coulisse mais son instrument garde une place de choix dans sa chambre. Fin connaisseur et amoureux inconditionnel de la musique, Maurice Rapaz donne le rythme.

**Maurice Rapaz et Mathieu Morello**  
Animateur



# Le voyage par la musique, direction la Serbie mon pays d'origine

25

La musique serbe est pratiquée en Serbie mais aussi par les nombreuses communautés serbes émigrées notamment au sein de l'ex-Yougoslavie et ailleurs dans le monde. Elle est très proche de la musique macédonienne et bulgare, elles-mêmes influencées par toutes musiques des différents peuples de l'empire ottoman et avant lui, de l'empire byzantin.

Durant la longue occupation ottomane (du XIVe au XVIIIe siècle), l'éducation, la propriété, la musique et les instruments de musique étaient interdits aux Serbes. Seuls les paysans bravèrent ce joug en jouant de la vièle gusle ou de la tambura à leur risques et périls : surpris, on les rendait aveugle\*. La danse silencieuse kolo fut aussi inventée dans ces circonstances, avec pour seul accompagnement pendant longtemps les coups de pied. Cette musique folklorique a longtemps été le soutien de la musique sacrée serbe au sein de la liturgie orthodoxe.



Tambura

La musique folklorique narodna muzika est rurale. Dans les zones urbaines, on parle de Starogradska muzika (avec la danse kolo, une ronde accompagnée à l'accordéon, au frula (flûte serbe), au violon, au saxophone, à la tamburica.

La musique traditionnelle conserve aujourd'hui une popularité grâce à son métissage avec les musiques actuelles comme l'illustre la musique d'Emir Kusturica & The No Smoking Orchestra, de Goran Bregović ou de Bojan Z. Le turbo-folk est le dernier avatar de ce mélange balkanique de musique folklorique, orientale et tzigane illustré par Svetlana Ražnatović, veuve de Željko Ražnatović, dit Arkan.

Dans la chanson de variété, Marija Šerifović a remporté le Concours Eurovision de la chanson 2007 et Belgrade a organisé le Concours Eurovision de la chanson 2008.



Frula

Voilà en quelques lignes un condensé de la musique serbe que je vous propose de découvrir dans le courant de l'été.

Une surprise dansante vous attend également !  
La date vous sera communiqué ultérieurement.

**Sladjana Varone**  
Directrice

\*Source William Dorich, A Brief History of Serbian Music, GM Books, 1998 et internet



Gusle



Kolo



Kolo

# En voiture Simone...



## Et si on conduisait pour la première fois à 93 ans ...

Il n'y pas d'âge pour essayer de nouvelles choses ! C'est dans cet esprit que deux résidentes de notre établissement se sont mises pour la première fois à 93 et 87 ans, derrière un volant, accompagné d'un moniteur et sur la piste du TCS (bien sûr). Ce fut un moment riche en émotions et en sensations !! Elles ont eu les « chocottes », comme elles l'ont dit, avant de commencer à faire des tours de pistes. Mais notre moniteur Christophe a su les rassurer.

Une troisième dame est venue nous accompagner dans cette aventure, une habituée du volant qui a pu retrouver des sensations de la conduite

après avoir déposé son permis il y plus de 18 ans. Elle a rapidement retrouvé ses marques et nous faisait des signes de la main, telle la reine d'Angleterre, tout en conduisant avec une main.

Le permis de conduire pour les femmes n'était pas aussi démocratisé à l'époque que cela l'est de nos jours. Mais, si on regarde un peu dans l'histoire, des femmes ont fait leurs preuves dans l'évolution de la voiture.

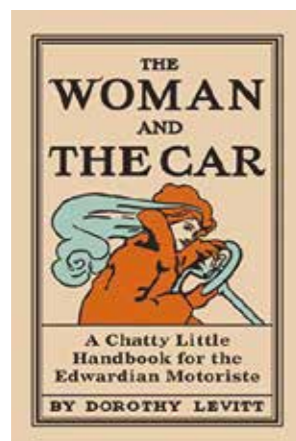
Ainsi Bertha Benz (née en 1849), épouse de Carl Benz, a fait en 1888 le trajet le plus long en voiture 106 km, cela sans permis de conduire et sans l'autorisation de son mari !



En 1898, la Duchesse Anne d'Uzès (née en 1847) est l'une des premières femmes à passer son permis et à recevoir sa première amende pour excès de vitesse. En effet, elle roula dans les Bois de Boulogne à la folle vitesse de 13 km/h alors qu'il était limité à 12 km/h.



Au début du 20ème siècle, c'est la pilote Dorothy Levitt qui brise le record de vitesse avec 146 km/h et écrit le premier manuel de conduite destiné aux femmes « The Women and the Car ».



L'expression « en voiture Simone » a été popularisée par Guy Lux dans l'émission Intervilles. Mais en réalité, c'est Simone Louise des Forest (née en 1910), une des premières femmes pilote automobile, qui est à l'origine de cette expression. Elle participe à de nombreuses courses automobiles entre 1930 et 1957. Cette pilote fait donc naître l'expression "En voiture Simone", à l'origine "En voiture Simone, c'est moi qui conduis, c'est toi qui klaxonnes!".



Enfin ce fût une belle aventure pour Mesdames Boiteux, Michon et Toma qui se disent prêtes à refaire cette expérience. Pour l'anecdote, il se trouve que notre moniteur Christophe, a eu comme élève le petit-fils d'une de nos conductrices.

**Sarah Frey**  
Animatrice



# Carnet de route

# « Anacapri »

30

**Un** joli petit coin de paradis situé sur l'île de Capri. On y vient en bateau, ceux qui vivent là ont jeté la clé. Marina Grande se rejoint en 50 minutes depuis Naples.



Situé dans l'intérieur des terres et en hauteur (environ 275 m d'altitude), le village d'Anacapri surplombe le port de l'île, Marina Grande.

L'étymologie du nom de Capri remonte aux anciens colons grecs qui furent les premiers habitants de l'île. Le nom d'Anacapri dérive du grec ano = en altitude, et kapros= sanglier.

Le village est d'ailleurs très semblable à ceux des îles grecques avec ses maisons cubiques blanchies à la chaux, parfois surmontées de coupoles.

Un service d'autobus de petites tailles dessert Anacapri à partir de Marina Grande et de Capri, en empruntant une route aux multiples virages en épingle à cheveux. Un bus de taille normal ne peut pas circuler sur l'île en raison de l'étroitesse de ses routes et ruelles. Deux voitures de taille normale ne peuvent non plus pas se croiser. Raison pour laquelle, il y a beaucoup de Vespa, de vélos électriques ainsi que de petits véhicules à moteur.

31

L'une des attractions de la commune est le télésiège du mont Solaro (seggiovia), lequel mène au mont Solaro, le point culminant de l'île avec 589 mètres de hauteur. Il offre un panorama pittoresque sur la côte sud qu'il surplombe, une merveille pour les yeux et le cœur.



Comme vous me connaissez un peu maintenant, vous savez que malgré le côté rétro du siège, j'ai préféré la montée à pied. Cela m'a donné l'occasion de poursuivre la ballade du sommet jusqu'au phare et de rejoindre la côte par un magnifique sentier marin. Une boucle parfaite comme je les aime. Il y a également la Grotta Azzura que nous n'avons pas pu faire cette fois mais nous en avons vu tant d'autres, aussi belles, juste moins touristiques en gozzo, bateau de pêche traditionnel italien grâce auquel nous avons fait le tour de l'île sur l'eau. La vue y est époustouflante,





apaisante et authentique. Nous avons également visité Capri la célèbre, celle qui est connue pour sa clientèle riche et huppée mais sommes vite retournés en altitude.

Il fait bon s'attarder à Anacapri.

Deux jours sur place nous ont permis de profiter d'un doux climat, d'admirer de beaux paysages et un magnifique coucher de soleil depuis le phare, de déguster le meilleur risotto aux citrons, l'île en est remplie, limoncello maison excellent aussi et de visiter les endroits essentiels nous permettant de ressentir l'âme de l'île. Les habitants sont accueillants et d'excellents conseils pour sortir des sentiers battus. Une très jolie escapade pour un week-end même si quelques jours de plus n'auraient pas été de trop.

**Sladjana Varone**  
Directrice



# caronails

34 Notre salon d'esthétique a fait peau neuve !

Je suis Caroline, habitante de Chambésy depuis 2005, maman de deux enfants de 14 et 10 ans, j'exerce le métier d'esthéticienne. Je viens au Nouveau Kermont depuis 2014.

J'y propose des soins adaptés tels que des nettoyages du visage, massages, épilations et manucures. Je pratique également la teinture des cils et des sourcils. C'est un moment privilégié de détente et de bien-être pour homme et femme.

Les produits cosmétiques KAE que j'utilise, sont écologiques et biologiques. Pour les soins des mains, je privilégie Peggy Sage, une marque avec laquelle je travaille depuis plus de 20 ans ! Pour l'épilation, que ce soit à la crème ou à la cire selon votre choix, le produit sera spécialement conçu pour les peaux sensibles. Pour les teintures des cils et des sourcils, le produit est Refectocil et l'oxydant est en texture crème afin de limiter les risques d'irritation.

Tous mes soins sont adaptables en temps et en déroulement selon vos besoins. J'ai le plaisir de vous accueillir tous les mercredis matins soit dans le nouveau salon de coiffure et d'esthétique, soit en chambre si vous le préférez. Je viens, également et selon les besoins les samedis et d'autres jours sur demande.

Caroline Chapuis

Si vous avez besoin que je passe vous voir,  
n'hésitez pas à le signifier à notre équipe d'animation  
ou à me contacter au 076 385 77 20.  
Je me ferai un plaisir de vous conseiller.





# LA VERVEINE

## La grâce de la paix

**V**ous pensiez que la Verveine Citronnée était une plante basique et sans intérêt que l'on retrouve dans les tisanes que nous faisaient boire nos grands-mères ?

Détrompez-vous ! Elle a des vertus étonnantes et même magiques selon les croyances populaires. Selon Matthiolo, médecin Italien du 16e siècle, elle est même "l'Herbe au Magicien".

C'est une plante qui rend hommage à la magnifique divinité grecque Perséphone fille de Zeus et à sa mère Déméter, déesse des moissons. Elle incarne donc la pureté, la beauté, la grâce mais aussi la paix, le courage et l'abondance. C'est une des raisons pour lesquelles le vieil adage dit qu'une personne qui a de la Verveine dans son jardin est invulnérable.

Plante sacrée pour les Gaulois, chez les Romains elle était dédiée à Vénus et les druides l'utilisaient pour purifier les autels sacrificiels, lire l'avenir et jeter des sorts.

La verveine est originaire du Chili, elle pousse de manière sauvage en Amérique du Sud. Elle fut introduite au XVIII<sup>ème</sup> siècle en Europe méridionale et en Afrique du Nord. Il ne faut pas la confondre avec la verveine officinale qui n'a pas d'odeur et pas les mêmes propriétés.

C'est une plante miracle. Qu'elle soit utilisée en tisane ou en huile essentielle, elle recèle de très nombreuses vertus.



En aromathérapie, elle fait partie des plus précieuses. Environ 7000 kilos de plante sont nécessaires pour produire 1 kilo d'huile essentielle. Pour cette raison on trouve difficilement sur le marché des extraits purs. On la rallonge parfois avec des plantes qui lui ressemblent au niveau olfactif comme la citronnelle, la litséa ou le lemongrass. Toutefois si on a pu humer une fois la senteur de la vraie verveine, on comprend rapidement pourquoi nos ancêtres la vénéraient.

A l'époque, elle était utilisée pour les troubles gastriques, ainsi que pour les migraines, les vertiges, les états nerveux et la fatigue intellectuelle.

Elle pousse facilement dans nos jardins ou en pot sur nos balcons, il est donc facile d'en faire des tisanes en utilisant les feuilles fraîches. Son goût citronné est unique et apporte rapidement une détente tout en nous redonnant le sourire. Ses propriétés digestives et anti-spasmodiques en feront notre alliée bénéfique après les repas.

En aromathérapie, elle est avant tout relaxante. Elle représente un rempart contre l'agitation, l'anxiété, la dépression nerveuse et l'insomnie. Elle peut être utilisée dans un spray ou juste humée depuis le flacon. Au niveau interne, 1 goutte peut être mélangée dans une cuillère à café d'huile d'olive ou de miel puis l'avalier. Une autre façon de l'utiliser et de mettre 1 gouttes dans une huile végétale puis masser le plexus solaire et l'estomac. Votre digestion se passera tout en douceur et sans spasme. Le même mélange en application sur le cœur harmonisera votre rythme cardiaque en cas d'hypertension.



Attention toutefois, comme les agrumes elle est photosensibilisante et donc à proscrire sur la peau qui sera exposée au soleil.

On peut l'associer avec la lavande ou la mandarine pour intensifier le côté relaxant et apaisant.

Une autre idée, ciseler les feuilles fraîches puis les mettre avec du melon coupé en dés.

**Martine Annaheim**

# MANGER LOCAL



38

L'entreprise NOVAE s'est engagée pour des achats responsables. J'apprécie tout particulièrement cette démarche qui correspond à mon éthique. J'ai la chance de travailler avec des fournisseurs répondant à cette charte de qualité :

- Respect de la saisonnalité pour les fruits et légumes
- Bien-être animal.

Je vais vous citer certains producteurs auprès desquels je passe mes commandes :

- Elevage MINDER race limousine
- Emmanuel HAAR poulets pattes noires
- PITTELOUP fruits à Ardon pour les fruits rouges
- Andréas BUHLER tomates, endives

et bien d'autres encore...la liste est longue.



# Mieux consommer à Genève et alentours

Que signifie consommer local, cette tendance de plus en plus actuelle. Plusieurs facteurs entrent en considération :

Le transport est un des facteurs qui génèrent les rejets de gaz à effet de serre dans l'atmosphère. Selon des études, ce phénomène est de l'ordre de 14 %. Consommer local est donc une décision écologique. Cette habitude de vie permet aux consommateurs de contribuer à la diminution de l'empreinte écologique grâce à la réduction des transports.

En effet, en s'alimentant avec des produits de proximité, les acheteurs participent à la réduction des distances parcourues par les aliments. Pour optimiser ce geste, il est même envisageable de planifier les courses pour diminuer la fréquence des déplacements. Cette habitude permettra la baisse des impacts négatifs du transport sur l'environnement.

En choisissant de s'alimenter régulièrement avec des produits locaux, donc de saison, le consommateur aide au respect du rythme de la nature. En principe, plus les produits de saison sont consommés, moins il y a de conservation et de transformation qui impliquent des dépenses d'énergie. À part cela, l'utilisation des ressources, comme les emballages et les étiquettes, peut aussi être limitée. Pour arriver jusqu'aux assiettes, le suremballage des produits locaux n'est pas nécessaire. Manger local permet donc au consommateur d'amoindrir les déchets.

Consommer local est aussi une autre manière d'encourager l'économie locale. Cette habitude de vie permet de soutenir directement les agriculteurs et les producteurs grâce à des créations d'emplois à l'échelle régionale comme provinciale.

En principe, les consommateurs injectent directement leur argent dans le portefeuille des agriculteurs au lieu de passer par les supermarchés. En effet, par le biais des marchés publics, les kiosques fermiers ou par les ventes organisées dans les réseaux, les consommateurs peuvent se rapprocher directement des producteurs pour effectuer leurs achats. En privilégiant les produits locaux, le patrimoine est aussi préservé.

La consommation locale est une manière de contribuer au maintien du savoir-faire agricole local. En effet, elle permet d'assurer une occupation dynamique des terres agricoles tout en permettant de maintenir le savoir-faire des agriculteurs locaux, la diversité des cultures, le paysage agricole et la fierté de la production. Hormis cela, manger local est une garantie de la souveraineté alimentaire. Une fois que la production et les marchés locaux sont favorisés, l'importation d'aliments diminue au fur et à mesure.

39

Manger local permet d'alléger le budget pour les courses journalières ou hebdomadaires. En raison de la proximité géographique du producteur, les produits locaux sont vendus beaucoup moins cher au client final. Puisqu'ils ne nécessitent pas beaucoup de transport, le coût d'acheminement des produits est également moindre. À part cela, durant leur saison, les produits locaux peuvent être disponibles en abondance. Le prix de vente est donc au plus bas.

Consommer local, c'est maintenir une bonne santé. Les produits locaux sont plus vitaminés, plus riches en éléments nutritifs que les produits importés. C'est en quelque sorte du champ à l'assiette !

**Romain Rouger**  
Chef de cuisine

# Festivals



Pour tous les amateurs de musique, les passionnés de danses et les fêtards certifiés, voici quelques manifestations incontournables pour l'été 2022 :

## 1.

### **Beat Festival (Genève, Arena, Juin 2022)**

Après 2 ans d'interruption dû à la crise sanitaire, tous les feux sont désormais au vert pour que le festival hip hop N°1 de Suisse romande mette le feu à l'Arena de Genève le samedi 4 juin prochain. Cette cinquième édition genevoise et se produira aux côtés des poids lourds du genre Niska, Oboy, Gazo, Frenetik et Luv Resval. Un menu 100% urbain, exclusif et inédit, à déguster sans modération.

## 2.

### **Vernier sur Rock (Genève, Vernier, du 16 au 24 juin 2022)**

Le festival V.S.R. (Vernier sur Rock) est un rendez-vous historique depuis 1983. Avec des grands noms de la musique pop-rock qui sont venus fouler la scène de la Salle des Fêtes du Lignon à Vernier-Genève tels que Alain Bashung, Ben Harper, Louis Bertignac ou encore Texas. Si la musique est au cœur de l'événement, le festival est porté par un projet d'essence éthique et sociale. Vernier sur Rock s'engage également dans l'intégration et la socialisation de jeunes en rupture sociale ou scolaire. Une autre bonne occasion d'aller y faire un tour !

## 3.

### **Paléo Festival (Nyon, du 19 au 24 juillet 2022)**

L'incontournable Paléo festival de Nyon qui se tiendra cette année du 19 au 24 juillet. C'est un des événements musicaux majeur en Europe avec six jours et six nuits de musique et de spectacles, répartis sur sept scènes aux caractères variés. À la fois tremplin pour jeunes talents et plateau de consécration pour les artistes affirmés, Paléo s'est progressivement ouvert à tous les styles musicaux, ainsi qu'aux arts du cirque et de la rue. Depuis 1976 Paléo c'est 44 festivals, 3'734 artistes (groupes ou compagnies), 5'482 concerts et spectacles (scènes et terrain) pour un total de 6'896'154 spectateurs, Mais, entre nous... Paléo, c'est bien plus que ça !



#### 4. **Caribana Festival (Crans-Près-Céligny, juin 2022)**

Caribana débute en 1989, sur la parcelle du port de Crans, lorsqu'un groupe d'amis décide d'organiser un événement musical. Cette première édition, entièrement gratuite, propose un samedi soir à l'ambiance chaude et tropicale... Caribana est né. Festival à taille humaine et événement de toutes les rencontres, le Caribana Festival véhicule un esprit festif où l'on se retrouve entre amis en toute décontraction. Privilégiant les découvertes, le Caribana Festival s'inscrit dans une démarche musicale moderne et parfois même avant-gardiste. Cette année du 15 au 19 juin le Caribana Festival investira pour la 30ème fois le port de Crans.

#### 5. **Festival Estivale Open Air (Musique actuelle, Estavayer-le-lac, juillet 2022)**

L'Estivale Open Air est l'un des plus beaux festivals lacustres de Suisse. Cette année, pour sa 30ème, une version insolite sera mise en place. L'Estivale Open Air, c'est avant tout un festival de musique en plein air qui a lieu chaque année depuis 1991 à Estavayer-le-Lac dans un cadre magnifique sur la presqu'île de la place de Nova Friburgo au bord du lac. Cette année le programme réunira des grands noms de la pop-music tels que : Cœur de pirate, Vianney, Big Flo & Oli ou encore Camélia Jordana du 26 au 30 juillet.

#### 6. **Sion sous les étoiles du 14 au 17 juillet 2022**

Créé en 2014 par la société Live Music Production, Sion sous les étoiles est un tout jeune festival qui poursuit son ascension et qui accueille autant les artistes de renommée internationale que les grands noms de la chanson française. Niché dans les montagnes entre Tourbillon et Valère, cet événement offre un programme varié qui permet un mélange des générations. Cette année, de Deep Purple à Francis Cabrel en passant par Kendji Girac c'est festival qui promet de nous en mettre plein les yeux.

**Luca Piccirillo**  
Animation



## Un été musical

Outre les grands festivals comme Paléo, le Caribana festival, Sion sous les étoiles, d'autres moments musicaux ont lieu dans Genève tout l'été.

### Pour ceux qui aiment se lever tôt

Les Aubes Musicales sont un festival de musique qui célèbre le lever du soleil. Du premier dimanche de juin jusqu'au premier dimanche de septembre, des groupes de musique donnent des concerts tous les matins de 6 heures à 7 heures. Tous les styles musicaux sont présents : musique classique, folklorique, jazz, contemporaine, etc. Le programme des Aubes Musicales est complété par des spectacles de danse et des animations diverses. Cette manifestation se déroule aux Bains des Pâquis, l'entrée est gratuite et le café est offert à tout le monde.

### Et pour les noctambules

Musiques en été, l'événement phare de l'été genevois, fait son grand retour avec une offre musicale toujours aussi alléchante, diversifiée et rassembleuse. Dans le parc de La Grange sur la scène Ella Fitzgerald, trois concerts par semaine seront proposés durant toute la période de juillet et août. L'Orchestre de la Suisse Romande, Gilberto Gil, Lila Downs entre autre sont programmés. Vous trouverez davantage d'informations sur le site de la ville de Genève ([www.ville-ge.ch/culture/musiquesenete/](http://www.ville-ge.ch/culture/musiquesenete/))

D'autres manifestations auront lieu à Genève et dans les communes genevoises.

Alors profitez de ces moments musicaux et festifs qui vous veulent du bien.

**Fabienne Lottaz**  
Responsable service d'animation

# Fitness Cérébral

## Sudoku 1

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.

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

## Sudoku 2

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

## Charade 1

Mon premier est la 11ème lettre de l'alphabet. \_\_\_\_\_

Mon deuxième est l'endroit où logent les oiseaux. \_\_\_\_\_

Mon troisième est apprécié des chiens. \_\_\_\_\_

Mon tout mange les hommes !  
\_\_\_\_\_

# Mots croisés

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
A										■					
B					■				■						
C		■										■	■	■	
D								■							
E			■				■							■	
F			■					■		■					
G		■										■			■
H				■				■					■		
I					■					■					
J					■					■					
K		■					■						■		
L	■								■		■				
M				■					■		■		■		■
N			■				■								■
O									■						

46

## HORIZONTALEMENT

- A. Il était une fois...un compositeur. Instrument à cordes pincées.
- B. Un trou dans les cordes. Chaîne télé. Compositeur autrichien.
- C. Le piano du pauvre.
- D. Isolé dans l'orchestre. Mouvements de sonates.
- E. Appris. Lettre grecque. Petite artère.
- F. Une note jouée à l'envers. Décision de justice. Mariée.
- G. Elle brille dans la constellation du Taureau. Tranche de vie.
- H. Temps universel. 100 m<sup>2</sup> à la campagne. Retrancher. Le Togo sur le web.
- I. Veuves hindoues. Prénom du compositeur fétiche de Fellini. Estuaire breton.
- J. Luth mandingue. Étire. Diva aux pieds nus.
- K. Seconde femme d'Abraham. On y met l'orchestre. 55 à Rome.
- L. Lésée. Emprunté.
- M. Capitaine d'une arche. Célèbre pour son opéra Orphée et Eurydice. Symbole pour le palladium.
- N. Vieux français. Exhausteur de goût. Note fondamentale.
- O. Tube de l'été 1996. Résonne en musique.

## VERTICALEMENT

- 1. Auteur des tableaux d'une exposition. Figure dans l'état civil.
- 2. Donne le choix. Accompagne la derbouka. Col rouge. Variante du calypso.
- 3. Circule en Iran. Elle bloque le marteau du piano.
- 4. Petit concert. Traître chez Shakespeare. Possessif.
- 5. Danse hongroise. Capitale au Maghreb.
- 6. Mettre fin. Ornement musical.
- 7. Terre de Sienne. Bois dont on faisait les touches de piano. Berné.
- 8. Abri intime. Art dégénéré. Contamina.
- 9. Liquide. À la turque chez Mozart. Sur le tapis.
- 10. Tempo. Haut de gamme. Numerus clausus.
- 11. Très ordinaire. Négation. Suit le docteur. Réfuta.
- 12. Exclamation. Avec elle, ça colle. Auteur d'une pavane. Quotient.
- 13. Plaqué aux Pays-Bas. Victoire d'Empire. Musique de film. Numéro musical.
- 14. C'est moi qui parle. Intermède musicaux.
- 15. Frère d'Iphigénie. Basse.

47

# Anagrammes

Trouvez les anagrammes des 9 mots de la grille de gauche pour former dans la grille de droite 9 autres mots relatifs à l'univers de la boulangerie.

A	L	E	V	I	N	
I	G	N	A	R	E	
T	O	R	T	U	E	
C	O	U	S	S	I	N
S	A	U	V	E	R	
F	R	E	I	N	A	
M	I	N	E	U	R	E
R	E	C	A	L	E	E
E	G	L	I	S	E	

			A		
			R		
			T		
			I		
			S		
			A		
			N		
			A		
			L		

# Charade 2

Mon premier est une petite montagne. \_\_\_\_\_

Mon second est sport où on frappe une petite balle pour la faire entrer dans un trou. \_\_\_\_\_

Mon troisième est très content. \_\_\_\_\_

Mon tout vole ! \_\_\_\_\_



# Mots fléchés

GRAVES METTRA AU BON DIAMÈTRE		PETITS TRAITS SUSPENDUE		PLUIE FINE SOTTISIERS		ENTRE- LACER CROCHET		ENZYME
→		↓		↓		↓		↓
DOUTEUSES DÉSHABILLE								
→								
MEMBRANES ASINUS								L'ARAIGNÉE SA TOILE
→								↓
						COORDONNE ÉQUILIBRE		
BORDERA EN COUSANT		ROSIRA	BRILLE		CLASSE- MENT COUTUME			
→		↓	↓		↓			
								D'ARABIE
								↓
EXPRIMERAS PAR LE VISAGE LUTTERA								
→								
ADJECTIF POSSESSIF				ABÎMA PART				INDIQUE UN CHOIX À FAIRE
→				↓				↓
PARTIRA	PARFOIS ÉVEILLÉ					BANDE ORIGINALE		
→						→		
			TERRE LIBRE					

48

# Solutions

## Sudoku 1

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

## Sudoku 2

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

## Anagrammes

L	E	V	A	I	N							
			G	R	A	I	N	E				
					T	O	U	R	T	E		
			C	U	I	S	S	O	N			
						S	A	V	E	U	R	
						F	A	R	I	N	E	
						M	E	U	N	I	E	R
			C	E	R	E	A	L	E			
			S	E	I	G	L	E				

## Mots fléchés

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

49

## Mots croisés

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
A	M	O	R	R	I	C	O	N	E		B	A	N	J	O
B	O	U	I	E		L	C	I		M	A	H	L	E	R
C	U		A	C	C	O	R	D	E	O	N				E
D	S	O	L	I	S	T	E		A	D	A	G	I	O	S
E	S	U		T	A	U		R	U	E	L	L	E		T
F	O	D		A	R	R	E	T		R		U	N	I	E
G	R		A	L	D	E	B	A	R	A	N		A	N	
H	G	M	T		A	R	E		O	T	E	R		T	G
I	S	A	T	I	S		N	I	N	O		A	B	E	R
J	K	O	R	A		T	E	N	D		E	V	O	R	A
K	I		A	G	A	R		F	O	S	S	E		L	V
L		S	P	O	L	I	E	E		I		L	O	U	E
M	N	O	E		G	L	U	C	K		N		P	D	
N	O	C		S	E	L		T	O	N	I	Q	U	E	
O	M	A	C	A	R	E	N	A		C	A	I	S	S	E

50

### Charade 1

Cannibale (K-Nid-Balle).

### Charade 2

Montgolfière (Mont-Golf-Fier)



51

La musique donne une âme à nos cœurs et des ailes à la pensée.

Platon



NOUVEAU KERMONT

- E M S -

Chemin des Châtaigniers, 24 | 1292 Chambésy

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

  
EMPLOYEUR  
RESPONSABLE  
2022

 1+  
POUR  
TOUS