

# N° 16

HIVER 2022



JOURNAL  
DU KERMONT

### ANNONCE IMPORTANTE

Depuis le 17 février 2022, le certificat COVID-19 n'est plus obligatoire pour entrer dans l'EMS. Cependant, l'hygiène des mains et les règles de distance doivent continuer d'être appliquées 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 résidents et du personnel.

Merci !

# Sommaire

4-5	Éditorial
6-9	Les bienfaits de l'eau
10-13	Les glaciers, un peu d'histoire
14-15	Qu'est-ce qu'un glacier ?
16-17	Les messages cachés de l'eau
18-21	La plongée en apnée
22-25	Été 2022 : la Suisse a soif
26-27	Portrait, Jeanne Bähler
28-29	Les bains de Cressy
30-31	Les thermes
32-35	Carnet de route - Glacier de Moiry
36-37	Racontez votre histoire !
38-39	Salon de Coiffure, Beauté et Bien-être
40-41	Bienvenue pour un moment de partage
42-44	Les hydrolats
45	Poème
46-47	Expositions
48	Poème
50-53	Fitness cérébral
54	Solutions

# Editorial

4



SLADJANA VARONE DIRECTRICE

Chers Habitants et Collaborateurs  
du Nouveau Kermont,  
Mesdames et Messieurs,  
Chères familles,

Il y a des mois qui nous inspirent plus que d'autres et c'est le cas pour moi en décembre.

Il est synonyme de douceur, de bonheur, de réunion de famille, de plaisirs d'offrir, de retour en enfance, de neige...mais également du bilan de l'année écoulée.

Après une solide reprise de l'économie suite à la levée des restrictions sanitaires, nous avons connu un retour à la vie d'avant Covid. Nous avons vécu de façon plus spontanée, avons pu organiser de nombreuses manifestations, sorties et des vacances dans le canton de Berne pour le plus grand plaisir des heureux voyageurs.

Mais voilà qu'après ce bel été tout se gâte niveau économique ; essence, électricité, matières premières, tout prend l'ascenseur ou plus tôt la fusée tant les augmentations sont exponentielles. Les raisons vous les connaissez alors je ne vais pas m'épancher inutilement. L'inflation modifie nos habitudes d'achats, de consommation et de vie. Malgré la difficulté qui résulte de tous ces changements, il me semble que nous nous recentrons

plus sur les choses essentielles...et quelle meilleure période que celle de Noël, de la relâche de fin d'année pour se concentrer sur soi, ses proches et le calme hivernal.

Des lumières scintillantes (« led » pas de trop mais un petit peu quand même), des odeurs alléchantes, de la musique de Noël et une ambiance féerique : au Nouveau Kermont, grâce à la participation de tous, la période de Noël est particulièrement magique.

Alors, par ces quelques lignes, je souhaite remercier chacun et chacune de vous pour cette belle énergie qui émane de notre maison, pour votre investissement, votre participation, nos échanges et cette volonté commune de nous sentir bien dans ce lieu certes un peu éloigné de la ville mais si privilégié.

Je vous souhaite de douces et heureuses fêtes auprès de ceux qui vous sont chers. Que la magie de Noël vous accompagne et que la vie vous soit aussi douce que possible.

**Au plaisir de vous retrouver tous en 2023 pour de nouvelles aventures, d'ici là prenez soin de vous !**

5

# LES BIENFAITS DE L'EAU

**A**llez-y, versez-vous un verre ! Un ensemble important d'études montrent qu'une bonne hydratation peut vous aider à tous les niveaux de la santé, de vos ligaments à l'endurance pendant les entraînements et de votre humeur à votre concentration mentale.

Oui mais comment ça se passe ?

Boire une quantité suffisante d'eau est l'une des choses les plus simples et importantes que vous pouvez faire pour optimiser votre santé et votre mieux-être, commençant directement par le centre de commandes de votre corps.

«Le cerveau a besoin de l'eau pour créer des signaux électriques, permettant aux ions chargés de se déplacer rapidement à l'intérieur et à l'extérieur de nos cellules nerveuses», mentionne Jodi Stookey, Ph. D., épidémiologiste nutritionnelle.

En ce qui concerne le reste du corps, l'eau en est une composante principale. « De 50 % à 60 % du poids corporel d'une per-



sonne est composé d'eau » donc lorsque vos niveaux d'hydratation diminuent, c'est littéralement une partie de vous qu'il vous manque. En sachant cela, il n'est pas surprenant que même les petites pertes de liquides puissent avoir des effets indésirables. Par exemple, perdre seulement 1 % de l'eau contenue dans votre corps est assez pour nuire à la performance cognitive.

La consommation d'eau adéquate et totale (à partir des boissons et des aliments) pour les hommes, est d'environ 3,7 litres et pour les femmes, elle est d'environ 2,7 litres par jour. De ce fait, boire et manger suffisamment d'eau peut représenter un défi surtout si vous n'êtes pas un amateur d'eau ordinaire. Mais les bienfaits énumérés ci-dessous, pourraient vous motiver à atteindre cet objectif.

- **L'eau pourrait vous aider à gérer votre poids**



- **L'eau vous aide à optimiser votre concentration**



- **L'eau améliore votre humeur**



- **L'eau optimise la performance physique**



- **L'eau est nécessaire pour lubrifier les articulations**



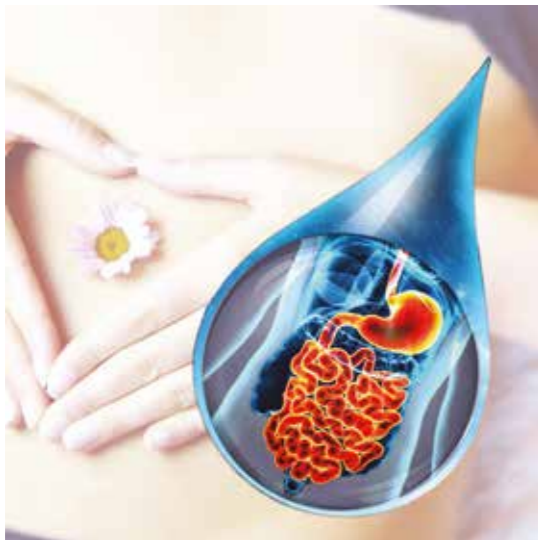
- L'eau est nécessaire pour réguler la température corporelle



- L'eau est nécessaire pour éliminer les toxines



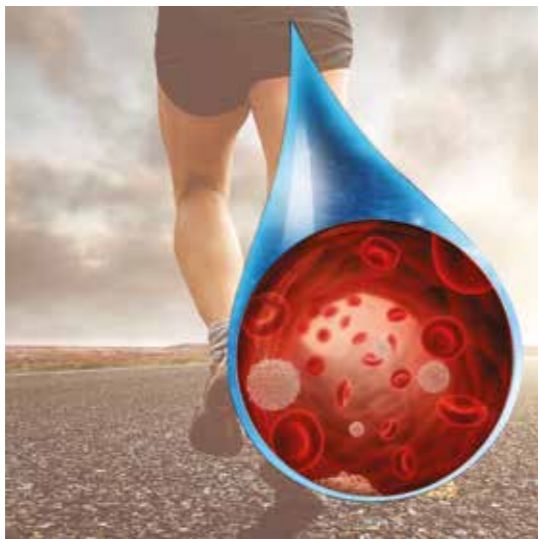
- L'eau est nécessaire à la digestion



Pour les plus sportifs d'entre nous, l'eau peut également se révéler très efficace pour la récupération physique. Après une séance de sport et une bonne hydratation durant l'entraînement, l'eau de la douche, en alternant eau très froide et eau chaude, diminue les douleurs musculaires responsables des courbatures. La circulation sanguine est stimulée ce qui favorise la détente des muscles et des tendons.

Si vous êtes un sportif frileux, une astuce imparable pour se relaxer physiquement et psychologiquement :

- L'eau maintient le volume sanguin



Le sauna ou un bain bien chaud Il détend la musculature tout en activant la circulation sanguine. Résultat : les éléments cicatriciels sont amenés

jusqu'aux tissus musculaires lésés et donc les douleurs diminuent et la régénération s'intensifie.

Pour terminer, pour les sportifs les plus courageux, plonger son corps dans un bain d'eau très froide (moins de 10 degrés) diminue l'apport sanguin dans les muscles, réduisant ainsi les inflammations qui suivent l'effort. Les microlésions s'atténuent, tandis que les courbatures s'amenuisent. A noter qu'il n'est pas nécessaire d'immerger tout le corps si seuls les membres inférieurs ont été

sollicités (ex : running).

L'eau est donc essentielle pour la santé et le mieux-être, permettant à chaque cellule du corps d'accomplir une multitude de processus métaboliques tout au long de la journée, et ce, chaque jour.

**Alors santé !!**

**Luca Piccirillo**  
animateur



# LES GLACIERS...

# Un peu d'histoire

10

La première utilisation du mot glaciers pour désigner un glacier date de 1146, dans un document relatif aux limites de propriété près du glacier inférieur de Grindelwald.

Longtemps, la superstition, la crainte de dangers réels ou supposés et le manque d'intérêts concrets empêchèrent l'exploration des Alpes. Selon d'anciennes croyances, les hautes montagnes étaient peuplées de démons, de kobolds, de dragons et de géants. Jusqu'au XVIIIe s., seuls des savants autochtones, des naturalistes et les premiers peintres des Alpes, se lancèrent à la découverte des lieux, là où les voyageurs étrangers ne voyaient qu'un désert sauvage et effrayant. Le poème didactique d'Albert de Haller (1729) marqua un tournant et commença à populariser la haute montagne. Enfin Jean-Jacques Rousseau éveilla un sentiment nouveau de retour à la nature et réussit à présenter les Alpes comme un paysage aimable et idyllique. Horace Bénédicte de Saussure et Marc-Théodore Bourrit familiarisèrent le grand public avec le monde glaciaire alpin et leurs écrits attirèrent à Chamonix et

en Suisse les premiers touristes, surtout anglais, adeptes de l'alpinisme. A la fin du XVIIIe s., la Suisse était devenue un but de voyage favori pour les Européens.

L'exploration de la haute montagne accompagna l'essor de l'alpinisme au XIXe s. La construction des chemins de fer du Gornergrat (1898) et du Jungfrauoch (1912) encouragea l'exploitation touristique des glaciers, qui s'est élargie dans les années 1960 grâce à la pratique du ski d'été (par exemple sur le glacier du Théodule).

L'attitude ancienne face aux glaciers n'était cependant pas entièrement négative. On crut longtemps (à tort) aux vertus curatives de leur glace. Leur utilisation comme «armoire frigorifique» pour conserver de la viande était connue de longue date. Dans la seconde moitié du XIXe s. encore, on débitait au glacier inférieur de Grindelwald, au glacier de Saleina et à celui du Trient des blocs de glace exportés jusqu'à Paris comme réfrigérant. L'eau de fonte est utili-

sée depuis des siècles dans les Alpes intérieures pour l'irrigation, grâce à des canaux longs de plusieurs kilomètres (bisses valaisans). Elle est aussi retenue dans de nombreux lacs artificiels d'altitude, qui alimentent des usines hydroélectriques.

L'extension des glaciers alpins a sans cesse varié, en fonction du climat. Il y a 20 000-18 000 ans, ils recouvraient encore une bonne partie du Plateau suisse (Glaciations). Puis, le réseau formé par les glaciers du Rhône, de l'Aar, de la Reuss, de la Linth et du lac de Constance se désintégra en raison d'une augmentation radicale de la température. Les glaciers qui survécurent au réchauffement se retirèrent peu à peu dans les vallées alpines. Il y a environ 11 500 ans commença le Postglaciaire ou Holocène. Dès lors, les glaciers alpins fluctuèrent dans une marge modeste, au gré de variations de température d'environ 1°C par rapport aux valeurs actuelles.

Mais il y eut aussi plusieurs épisodes de recul, parfois en-deçà même de l'état actuel, en particulier entre

7000-3500 av. J.-C. et entre 2500-1800 av. J.-C. La dernière phase chaude eut lieu à partir de la fin du VIIIe s. jusque vers 1300.

Les glaciers sont en train de fondre, mais ce n'est pas une nouveauté: depuis 1850, le volume des glaciers alpins s'est réduit d'environ 60%. Ce qui surprend, en revanche, c'est le rythme auquel les «géants» des Alpes diminuent.

Durant l'année hydrologique 2021-2022, les pertes de masse des glaciers ont atteint des niveaux record. Les glaciers suisses ont perdu plus de 6% de leur volume et les taux de fonte ont largement dépassé les précédents records enregistrés lors de l'été caniculaire de 2003.

Ce fort recul des glaciers en 2022 s'explique essentiellement par trois raisons: les faibles chutes de neige de l'hiver, le sable du désert du Sahara en février, qui s'est déposé sur la glace et la neige et a réduit l'effet albédo (pouvoir réfléchissant des surfaces), et la

11

canicule estivale exceptionnelle avec des températures record même en haute altitude. L'été 2022 a été le deuxième plus chaud en Suisse depuis le début des mesures en 1864. Pour les glaciers suisses, l'année hydrologique 2022 restera dans l'histoire comme la pire de toutes.

Mais il y a des exceptions. Certains glaciers d'Asie centrale ne semblent pas subir les effets du réchauffement climatique et leur surface non seulement ne diminue pas, mais parfois même elle augmente. Un projet suisse vise à étudier les raisons de cette anomalie.

Un monde sans glaciers, quelles conséquences?

Le déclin des glaciers, phénomène récurrent dans l'histoire de la Terre, bien que sur des périodes plus longues, aurait-il un impact négatif sur

notre avenir? C'est difficile à dire. Mais une chose est sûre: cela nous oblige à nous préparer à de nouveaux scénarios.

En Suisse, l'un de ces scénarios est le risque accru de catastrophes naturelles comme les inondations, les coulées de débris et les glissements de terrain. Les lacs qui se forment à l'intérieur d'un glacier risquent de se déverser soudainement dans la vallée, balayant les villages et les infrastructures. Et à mesure que la couche de glace et de permafrost s'amincit, les montagnes deviennent plus instables.

Pour préserver un patrimoine d'importance nationale qui a contribué à faire connaître la Suisse au monde entier, les scientifiques se sont lancés dans une course contre la montre.



À Morteratsch, dans les Grisons, un projet a été lancé pour protéger le glacier avec de la neige artificielle. S'il s'avère efficace, ce système pourrait également être utilisé dans l'Himalaya et dans les Andes.

Pour ralentir la fonte des glaciers, on fait de plus en plus appel, dans les Alpes, à des bâches dites géotextiles, qui réfléchissent la lumière du soleil. Posées à même le glacier, elles en ralentissent la fonte. Mais même si elles peuvent être efficaces au niveau local, une application à grande échelle ne serait ni faisable ni rentable, selon une étude suisse publiée à la mi-janvier 2021.

Quoi qu'il en soit, la science et la technique ne pourront rien faire si les émissions de gaz à effet de serre continuent d'augmenter.

Il y a donc une réelle urgence à les diminuer si nous voulons protéger nos glaciers pour que les futures générations puissent encore les admirer.

**Fabienne Lottaz**  
Responsable animation

Source wikipédia  
<https://www.swissinfo.ch/fre/la-fonte-des-glaciers-nous-concerne-tous/45810560>

# Qu'est-ce qu'un glacier ?

Un glacier est une masse de glace plus ou moins étendue qui se forme par le tassement de couches de neige accumulées.

Écrasée sous son propre poids, la neige expulse l'air qu'elle contient, se soude en une masse compacte et se transforme en glace.

Tout comme chaque rivière est unique par ses caractéristiques, aucun glacier ne ressemble à un autre. Il est cependant possible de distinguer certaines caractéristiques récurrentes et s'appliquant de manière générale.

On peut distinguer trois zones dans un glacier :

- **La zone d'accumulation** : c'est la partie du glacier où les précipitations de neige se transforment en glace. Elle correspond à la zone des neiges éternelles et par conséquent la glace est rarement mise à nu. La zone d'accumulation correspond en général à 60 à 70% de la superficie d'un glacier alpin ;

- **La zone de transport** : c'est la partie du glacier où la fonte reste limitée et où le glacier est le plus épais. L'érosion glaciaire y est à son maximum ;
- **La zone d'ablation** : c'est la partie du glacier où la fonte est importante et provoque la diminution de l'épaisseur du glacier jusqu'à sa totale disparition au niveau du front glaciaire qui peut prendre la forme d'une falaise, d'une colline, d'un amas désorganisé de glace, ... De nos jours, cette zone d'ablation remonte de plus en plus en altitude avec l'élévation de la température.

La ligne d'équilibre d'un glacier est la limite qui sépare la zone du glacier où le bilan en masse est excédentaire et la zone du glacier où le bilan en masse est déficitaire. Cette ligne d'équilibre est matérialisée durant les mois chauds par la limite entre neige persistante (les neiges éternelles) et glace apparente. La ligne d'équilibre est utilisée pour marquer la fin de la zone d'accumulation d'un glacier. Ces trois secteurs d'un glacier sont très variables en taille, voire absents sur certains glaciers.



## Recul et avancée glaciaire

Le glacier du Rhône avant 1900



Le glacier du Rhône en 2005



Le front d'un glacier peut être amené à avancer ou à reculer dans une vallée. Ces mouvements sont le résultat d'un déséquilibre entre apport de neige et fonte : lorsque le bilan hydrique annuel est négatif, le glacier entre dans une phase de recul et réciproquement.

Il faut rappeler que quand on parle d'un recul glaciaire, ce n'est pas le glacier qui recule, la glace continuant d'avancer vers le bas de la vallée, c'est la position du front glaciaire qui se déplace vers le haut de la vallée.

Si l'apport de neige, et par conséquent de glace, est plus important que la fonte du front glaciaire, le glacier progressera dans la vallée. Ceci peut être provoqué par un refroidissement climatique et/ou une augmentation des précipitations. Les effets inverses seront à l'origine d'un retrait glaciaire.

## Tourisme

Les glaciers constituent un attrait touristique indéniable. De nombreuses personnes se déplacent vers les glaciers pour :

- le panorama ;
- le ski d'été ;
- les grottes de glace ;
- l'escalade de glace ;
- l'alpinisme.

Le glacier d'Aletsch est le plus grand glacier des Alpes, mais je vais vous parler de celui de Moiry dans le carnet de route qui suit car c'est le premier glacier sur lequel j'ai marché et qui reste pour moi un souvenir inoubliable.

Sladjana Varone  
Directrice



# Les messages cachés de l'eau

16

Sans eau, pas de vie... Élément essentiel, l'eau recouvre plus de 3/5ème de la surface de la planète et compose environ 70% du corps humain. Pourtant, elle est loin d'avoir livré tous ses secrets et recèle encore des mystères pour la science. Comme de nombreux chercheurs, le Docteur Masaru Emoto s'est évertué à comprendre et à décoder sa véritable nature.

Dans les années 1990, Masaru Emoto a révolutionné la question du pouvoir de l'eau. En photographiant des milliers de cristaux, il a découvert que l'eau présentait la capacité d'imprimer toute information avec laquelle elle entre en interaction. Ses photographies au microscope ont ainsi révélé que les molécules d'eau subissaient l'influence de nos pensées, paroles ou sentiments. Leur structure pouvait aussi se transformer sous l'effet des mots, de musique ou d'images que l'on peut émettre à son attention.

Les recherches du Docteur Masaru Emoto l'ont conduit à la définition du concept hado, équivalent du chi chinois et qui signifie en japonais « onde en mouvement ». Ainsi toutes les choses qui existent sur Terre ont des vibrations (hado) positives ou négatives. Cette énergie se transmet aux autres choses existantes. L'eau serait donc sensible à cette forme d'énergie affectant sa qualité et la structure de ses cristaux. Ses recherches ont également pu mettre en lumière le pouvoir bénéfique de la prière sur la structuration des molécules d'eau.

Les photographies du livre « Messages de l'eau » (2001) montrent clairement la façon dont la structure cristalline de l'eau glacée reflète sa qualité, ainsi que les transformations de celles-ci par l'exposition aux différents facteurs externes : pollution, mots, musique, photos et même prières.

Grâce à cette technique, Masaru Emoto a pu mettre en évidence le fait que les cristaux étaient très différents selon la provenance de l'eau. En effet, les eaux pures forment de magnifiques cristaux alors que les eaux stagnantes, les eaux usées et polluées présentent des cristaux incomplets et déstructurés voire inexistants.

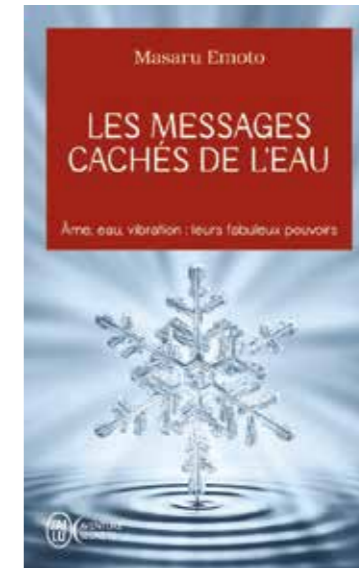
La forme du cristal varie également en fonction de l'information reçue. L'eau exposée à la vibration de mots bienveillants, à de la musique classique ou à de belles photos (hado positif) laisse apparaître de magnifiques formes géométriques, complexes, brillantes, harmonieuses rappelant les motifs de flocons de neige. Inversement, l'eau exposée à un hado négatif (mots méchants ou haineux, pollution, musique "heavy metal") produit des motifs asymétriques, disharmonieux aux couleurs ternes.

L'importance de cette découverte est indéniable. Sachant que nous sommes constitués à 70% d'eau, les vibrations que nous émettons ou que nous recevons pourraient avoir une influence directe sur notre corps et ses molécules, et donc sur notre santé.

Alors, ayons des pensées et des paroles bienveillantes pour que notre eau soit chargée en énergie positive !

**Sarah Frey**  
Animatrice

Recette: <https://www.velleminfroy.fr/messages-eau/>



# La plongée en apnée

Vous vous souvenez sans doute du film *Le Grand Bleu* de Luc Besson sorti en 1988 et des fabuleuses musiques d'Eric Serra ?

Ce film inspiré d'une histoire vraie se passe dans une île grecque dans les années 60. Deux enfants, Jacques Mayol et Enzo Molinari, passionnés de plongée, grandissent ensemble dans ce cadre enchanteur. Quelques vingt ans plus tard, Jacques et Enzo,

devenus plongeurs professionnels, se retrouvent lors du championnat du monde de plongée en apnée. Liés à la fois par l'amitié et la rivalité, les deux hommes enchaînent plongées sur plongées, battant à chaque fois un nouveau record et se rapprochant insensiblement du seuil fatal des 120 mètres, en-dessous duquel il faut être un poisson pour survivre.

18



Ce scénario nous a fait découvrir la plongée en apnée sportive. A l'origine, c'était une activité utilitaire. On plongeait pour récolter de quoi se nourrir ou commercer : corail, poissons, coquillages, éponges...

Aujourd'hui, elle est devenue un sport ou une activité de loisir, l'apnée subaquatique semble même procurer une sensation de bien-être à ses adeptes.

Dans les années 50, époque des premières compétitions de profondeur, les premiers scientifiques commencèrent à se pencher sur la question d'une profondeur maximale. Ils l'estimèrent aux alentours de 40 mètres. Très largement dépassés, ils durent revoir leurs études à plusieurs reprises. En 1996, le professeur Charles Yannick Guezennec (Services de santé des armées) affirmera dans une émission: « Il est guère envisageable

de dépasser la profondeur de 130 ou 140 mètres ». Pourtant, le 18 janvier 2000 Francisco Ferreras affichera la profondeur de 162 mètres. On peut se poser la question de savoir jusqu'où pourra descendre le compétiteur avec sa volonté acharnée de déterminer l'unique et magnifique record d'apnée?

La plongée en apnée a su ces dernières années se créer une identité à part entière et est devenue une pratique aux multiples facettes, elle a su édicter ses règles, ses techniques, ses compétitions, un ensemble d'éléments qui ont créé la magie de la plongée libre.

La pratique de cette discipline demande un entraînement tant physique que mental et est très encadrée.

Ainsi on distingue ces différentes pratiques:

## En eaux libres

### L'apnée poids constant

Le but est de plonger le plus profond possible, à la seule force des bras et du mouvement des jambes. Cette apnée peut être tentée avec des palmes ou sans.

### L'apnée poids variable

Le plongeur apnéiste doit atteindre un point plus profond que son adversaire, il est assisté d'un lesté qu'il va gérer pour descendre et remonter. Le poids du lestage est proportionnel au niveau du pratiquant mais ne doit pas dépasser les 30kg. La remontée peut se faire manuellement à l'aide du filin par l'apnéiste ou à l'aide de ses palmes.

### L'apnée en immersion

L'apnéiste descend et tente d'atteindre la distance la plus profonde à l'aide d'un câble et uniquement avec les bras.

### L'apnée extrême ou No Limit

Le plongeur apnéiste est lourdement lesté pendant la descente. Il peut gérer sa descente par un frein. La remontée s'effectue avec l'assistance d'un ballon que le plongeur va remplir d'air pour lui permettre de remonter plus rapidement. C'est par ce type d'apnée que les records de profondeur sont atteints. La pratique de cette discipline demande un entraînement tant physique que mental et est très encadrée.

## En Piscine

La pratique de l'apnée sportive est composée de l'apnée statique et l'apnée dynamique

### L'apnée statique

L'apnée statique est la plus facile d'accès et permet de travailler le relâchement, les sensations, la concentration, ce qui contribue à l'amélioration de l'apnée dans toutes ses formes. La règle est de rester le plus longtemps possible la tête sous l'eau.

### L'apnée dynamique

Celle-ci se manifeste par un déplacement horizontal, pratiqué à faible profondeur, de préférence en piscine, mais la mer est un terrain d'entraînement possible. Cette variante permet de travailler le palmage, l'hydrodynamisme, la gestion de l'effort de la vitesse et du temps. L'apnée dynamique se pratique en monopalme ou bipalme, ou sans aucun matériel.



En ce qui me concerne, c'est plutôt la plongée en mer qui me fascine. Me laisser émerveiller par le cocktail de couleurs où faune et flore sont mêlées, et par cet étrange et absolu silence. On peut plonger pour aller profond, pour voir des choses ou juste pour se sentir «comme un poisson dans l'eau». Pourtant, plonger librement nous expose à nos propres limites et même à de très sérieuses limites quand on sait à quoi l'organisme et le métabolisme de ceux qui la pratiquent sont confrontés !!

Comme pour chaque discipline sportive, la plongée en grande profondeur exige donc un niveau de préparation bien spécifique. « C'est un sport qui dépend énormément de phénomènes physiques et il faut arriver à les comprendre », prévient Stéphane Tourreau. (vice-champion du monde d'apnée). Les possi-

bilités de progression sont énormes mais il faut avoir les bases, sinon on peut se blesser, ne pas prendre les bons réflexes et se mettre en danger.

**Tout le monde  
ne s'appelle pas  
Jacques Mayol !!**

**Laetitia ELADIE**  
Infirmière Cheffe d'Unité de Soins



# ETE 2022 : La Suisse a soif



22

La sécheresse qui sévit en Suisse est historique. Tous les scientifiques et spécialistes de l'eau et du climat sont unanimes. Il faut réagir sinon notre économie sera menacée. La Suisse a déjà connu des épisodes de sécheresse. En 1924, 1947, 1976, 2003, 2011, 2015, 2018, 2020 et 2022.

Le Rhône a été mesuré à 27 degrés durant plusieurs jours, ce qui est bien supérieur à la norme. De plus, tous les cours d'eau affichent un débit fortement déficitaire.

Champs asséchés, surface de neige réduite, glaciers en recul : la comparaison des images satellite de la NASA entre juillet 2021 et juillet 2022 illustre la sécheresse exceptionnelle qui sévit en Suisse cet été.

Particulièrement chaud et sec jusqu'à maintenant, l'été 2022 pourrait battre des records de sécheresse. Les épisodes de sécheresse sont enfin très impactants pour les cultures agricoles et les élevages. Les conditions climatiques du printemps et de l'été 2022 ont affecté la production de différentes cultures, en particulier : le maïs (-18% de production), l'herbe et les fourrages (-21%) avec des disparités régionales très marquées. Le manque de précipitations a continué à assécher le pays.



## Sécheresse, quand les cours d'eau ont trop chaud...

En raison du réchauffement climatique, les périodes de sécheresse deviendront de plus en plus fréquentes en Suisse. Elles ont un impact important sur la qualité des cours d'eau ainsi que sur la faune et la flore aquatiques. Dans le canton de Fribourg, des projets sont réalisés afin de mieux utiliser et protéger la ressource en eau.

En période de sécheresse, le débit et le niveau des cours d'eau baissent, la température de l'eau augmente tandis que la concentration en oxygène diminue. Ces facteurs entraînent des conséquences non négligeables sur les rivières.

Ils sont la cause d'une dégradation de la qualité de l'eau en raison de la dilution réduite des eaux provenant des stations d'épuration, des surfaces urbanisées ou cultivées. Des concentrations accrues de bactéries et de substances nuisibles ou nutritives peuvent en résulter, surtout dans les petites rivières.

Dès le mois de juillet, le thermomètre n'a cessé de grimper. Une canicule qui n'est pas sans conséquence pour les cours d'eau de la région mais aus-

si pour les poissons. L'eau manque. De plus, elle est très chaude. L'oxygénation est trop faible. L'habitat n'est plus adapté à la survie des poissons.

Résultat : ils meurent. Des pêches de sauvegarde ont eu lieu dans l'Aire. On pêche les poissons et on les déplace dans des cours d'eau où la situation est moins critique.

### Des sécheresses qui se répètent :

La sécheresse hydrologique est une période anormalement sèche, suffisamment prolongée pour entraîner une pénurie d'eau caractérisée par un abaissement significatif de l'écoulement des cours d'eau, des niveaux des lacs et/ou des nappes souterraines, les amenant à des valeurs inférieures à la normale et/ou à un assèchement anormal du sol.

Les scénarios climatiques depuis 2018 prévoient que les quantités de précipitations moyennes diminueront et que l'évaporation augmentera pendant les mois d'été. La fréquence et la durée des sécheresses vont par conséquent augmenter.

23

## Des stations hydrométriques pour surveiller le débit et la température des cours d'eau lors des périodes de sécheresse :

Le Service de l'environnement suit la situation des cours d'eau de manière quotidienne à l'aide des stations hydrométriques qui mesurent le débit et la température de l'eau sur la Broye, la Petite Glâne, l'Arbogne, le Chandon, la Bibera, la Singine et d'autres cours d'eau (données fournies par les gardes-faune du Service des forêts et de la faune, des informations de Météo suisse).



## Une autorisation pour le pompage dans les eaux superficielles

Une autorisation est nécessaire pour tout pompage dans les eaux publiques. Des prélèvements d'eau sont actuellement autorisés, essentiellement pour l'agriculture, mais aussi pour d'autres fins comme l'échange de chaleur, le lavage de gravier ou encore l'alimentation de piscicultures et d'étangs.

Dès que la situation le nécessite, le Service de l'environnement suspend les autorisations de prélèvement d'eaux superficielles sur une partie ou sur l'ensemble du canton. Des dérogations sont accordées pour certains cours d'eau si leur niveau est suffisant. Les critères à examiner pour interdire les prélèvements dans

les eaux superficielles sont fixés dans une directive. Ils concernent le débit des cours d'eau, la température de l'eau, la situation pour la faune aquatique ainsi que les besoins en eau de la végétation.

L'interdiction ne concerne pas l'usage de l'eau potable distribuée par les réseaux d'adduction des communes ou des syndicats. Ces derniers sont responsables de la gestion de leur ressource et prononcent, en cas de besoin, des restrictions d'usage.

## Des projets pour une meilleure gestion des eaux

### Gestion des eaux par bassin versant

En exemple, le canton de Fribourg a mis en place une gestion globale des eaux à l'échelle régionale (bassin versant) pour préserver la ressource à long terme. Cette gestion par bassin versant permet non seulement de mieux répondre aux besoins des utilisateurs de l'eau, mais aussi de limiter les impacts des déversements sur les eaux superficielles et souterraines, ce qui est particulièrement important en période de sécheresse.

### Irrigation des cultures

Les besoins d'irrigation agricole augmentent sensiblement en été alors que les débits dans les cours d'eau diminuent. Plusieurs solutions existent pour faire face à cette situation : adaptation de l'agriculture (choix des plantes, procédés

culturels, etc.), nouveaux systèmes d'irrigation plus économes en eau, pompage dans les lacs plutôt que les rivières.

Des réseaux d'irrigation prélevant l'eau directement dans les lacs se mettent progressivement en place. Un important prélèvement dans la Petite Glâne a par exemple été supprimé en 2015 à la suite de la mise en service du réseau d'irrigation Dellely-Portalban qui pompe ses eaux directement dans le lac de Neuchâtel.

Le projet pilote « Gestion intégrée des eaux dans le bassin versant de la Broye et le Seeland » a été mené afin de favoriser des investissements pour une adaptation de la production agricole respectueuse des eaux, du sol et de la qualité de vie des citoyens. Le réchauffement climatique, lié au besoin de sécurité alimentaire, représente un grand défi pour ce territoire.

## Evacuation et épuration des eaux

Le Service de l'environnement a établi une stratégie pour limiter les déversements dans les petits cours d'eau qui sont particulièrement impactés en période de sécheresse. Les rejets des stations d'épuration, tout comme ceux des réseaux d'évacuation, sont concernés.

En collaboration avec les associations et les communes, le SEn (service de l'environnement) a planifié le regroupement des stations d'épuration et l'amélioration du traitement des eaux usées, notamment par l'élimination des micropolluants dans les STEP (station d'épuration des eaux usées).

L'objectif est d'assurer la qualité des eaux des rivières et des ressources en eau potable, notamment en période de sécheresse.

## Eaux souterraines

Le Service de l'environnement envisage d'effectuer un suivi quantitatif des ressources en eau souterraines afin d'évaluer l'impact de la répétition des sécheresses sur les réserves disponibles pour l'alimentation en eau potable (80% provient des eaux souterraines). Si un effet est incontestable, il n'est malheureusement pas possible de le chiffrer actuellement.



Réduire sa consommation d'eau en période de sécheresse : en Suisse, chaque habitant consomme en moyenne 160 litres d'eau par jour (sans compter l'eau virtuelle). En période de sécheresse, des gestes simples permettent d'économiser l'eau :

- ne pas laisser couler l'eau inutilement et réparer les fuites
- préférer les douches au bain
- ne pas arroser les pelouses
- ne pas laver son véhicule
- ne pas remplir sa piscine
- bien remplir les lave-vaisselles et les lave-linges avant de les faire fonctionner.

Les communes édictent des recommandations et des restrictions d'utilisation de l'eau potable en cas de risque de pénurie d'eau sur leur territoire. Mais il n'est évidemment pas nécessaire d'attendre le manque d'eau potable pour adopter les bons gestes qui permettent de préserver les ressources.

Et encore...

Baignade des animaux dans les cours d'eau et les lacs afin de préserver la faune et la flore, la loi sur la pêche indique qu'il est interdit de laisser divaguer des animaux domestiques dans les eaux sur lesquelles s'étend la régle de la pêche. Pour des chevaux et autres équidés montés, seul le franchissement des cours d'eau par le trajet le plus court est admis.

Nous allons retenir un point positif de cette canicule : l'excellente santé de nos vignes et un bon cru annoncé !

**Romain Rouger**  
Chef de cuisine

# PORTRAIT

## Jeanne Bähler

26



## « Ma passion pour l'eau »

Depuis 10 mois, Jeanne Bähler a rejoint notre institution du Nouveau Kermont. Lors de certaines discussions, elle nous parle souvent de sa passion pour l'eau, la mer et la natation. Nous avons décidé de nous rencontrer pour la rédaction d'un article pour le journal du Nouveau Kermont sur le thème de l'eau.

Madame Bähler est née en 1935 à Dieppe en Normandie. Déjà toute petite, Jeanne aimait l'eau et, le fait de vivre près de la mer, a favorisé ce sentiment. Les premiers contacts avec l'eau et la mer ont été lors des nombreuses promenades sur la plage en famille « J'avais 3-4 ans et je voulais aller dans l'eau, j'étais attirée par l'eau. J'y allais souvent avec mon père pour jouer ». Ensuite, Jeanne a commencé à apprendre à nager avec son père et ce n'était pas toujours facile. « Ce n'était pas du plaisir car je voulais juste m'amuser dans l'eau et le fait d'apprendre à nager me gonflait un peu ».

A l'âge de 8-10 ans, Madame Bähler commençait à très bien nager et prenait encore plus de plaisir. L'eau ne lui a jamais fait peur et elle se sentait bien dedans, c'était comme un sentiment de liberté.

Pendant la guerre en Bretagne, la famille va déménager. Et le destin, faisant bien les choses, elle emménage près de la mer. Elle va donc continuer à nager pendant de nombreuses années.

Plus tard, Jeanne déménage à Paris puis à Bâle. Là, elle prendra des cours

dans un club de natation. « Mon père était Suisse allemand, langue que je parlais, alors il m'a inscrite dans ce club pour faire connaissance avec d'autres personnes. J'ai effectivement fait des rencontres ».

Jeanne Bähler continuera de nombreuses années à nager seule ou en groupe. Elle sera également championne suisse de natation à plusieurs reprises. Elle est très compétitive et aime les défis. « J'ai beaucoup travaillé pour y arriver, j'ai été championne plusieurs fois. Je m'imposais beaucoup de rigueur, ce n'était pas toujours facile, il fallait travailler ».

Jeanne poursuit : « Je ne sais pas comment expliquer mon rapport avec l'eau mais je m'y sens bien et c'est primordial pour moi. J'ai été toute mon enfance dans l'eau et j'en ai besoin, l'eau m'attire »

Cette passion de la nage, elle l'a transmise à sa famille. En effet, elle a appris à nager à sa fille et ses petits-enfants. Elle est très contente d'avoir pu leur transmettre sa passion.

Aujourd'hui, elle a toujours ce besoin de contact avec l'eau. Depuis peu, nous proposons des sorties aux bains de Cressy et Jeanne a beaucoup de plaisir à participer à ces moments aquatiques.

**Jeanne Bähler et Mathieu Morello**  
Animateur

27

# LES BAINS DE CRESSY



## Tous à l'eau...

28

Suite à un fort désir de la part de nos résidents de vouloir retourner à la piscine, nous avons décidé d'organiser des sorties aux bains de Cressy.

« **Comme un poisson dans l'eau** » c'est ainsi que Jeanne Baebler, Reinhold Hohbach et Bernard Saillant se sont rendus aux bains et se sont prélassés le temps d'un après-midi.

Il est assurément difficile de refuser un moment de détente et de bien-être et les bains de Cressy sont l'endroit adapté pour toute personne souhaitant se relaxer et passer un agréable moment.

En effet, lors de nos sorties, nous avons pu constater les bien faits et les sourires sur les visages de tous. Nos trois baigneurs ont même ajouté que le contact avec l'eau leur avait permis de se réapproprier leur corps. Au-delà des bienfaits physiques, ce moment a aussi permis de faire resurgir des souvenirs joyeux de leur enfance.

Dans le bassin, les résidents ont pu profiter d'une eau à 34°C. Ils ont nagé, se sont détendus dans le jacuzzi et ont apprécié les différents petits massages des jets.

### Un vrai succès !

**Jeanne s'exclamera même :**  
« Youpi !! Ravie d'y retourner ! »

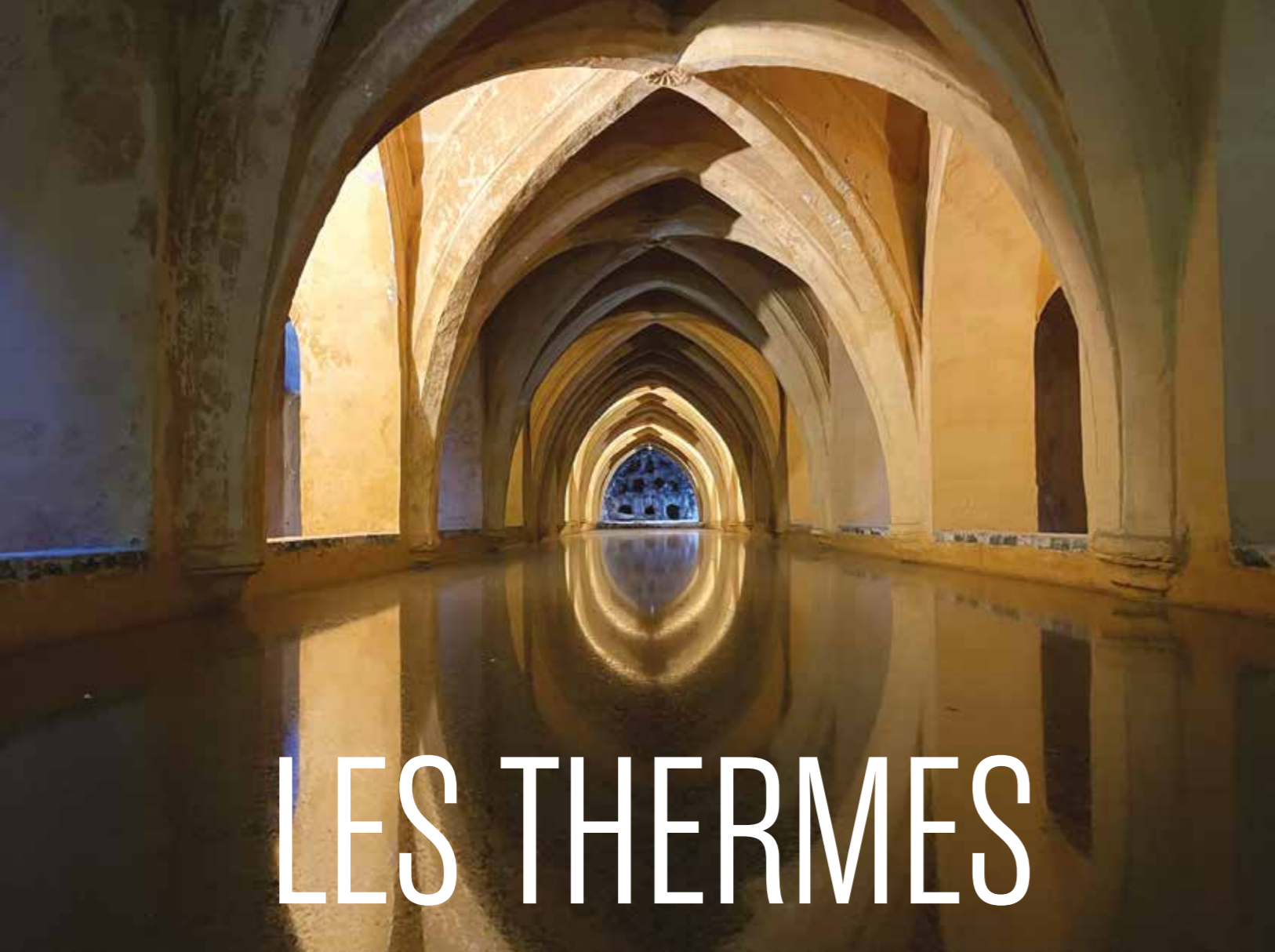
Voilà, en quelques mots, les effets de l'eau sur notre santé mentale et physique. Alors, pour les prochaines fois, nous vous invitons à venir vous inscrire auprès de l'animation pour pouvoir retrouver votre sérénité et votre énergie vitale dans l'eau !

**Sandra Dominguez**  
Assistante socio-éducative



29





# LES THERMES

**H**iver comme été, notre peau peut être très sensibilisée, parfois à bout de souffle. L'occasion de (re)découvrir les eaux thermales, véritables sources bienfaitantes pour l'hydrater, l'apaiser et la rafraîchir

## LES ORIGINES DES THERMES

Les Anciens Romains avaient découvert les propriétés bénéfiques de l'eau sulfureuse déjà au Vème siècle avant J.-C.; ils avaient compris que ce type d'eau pouvait réduire les tensions musculaires et les douleurs d'articulation, en plus d'avoir un effet bénéfique sur la peau. C'est pour cette raison que durant l'époque impériale, les édifices thermaux appa-

raient un peu partout et devinrent une véritable institution. En effet, les thermes pour les Romains n'étaient pas de simples lieux où l'on se baignait mais de véritables lieux où l'on se retrouvait. Les thermes étaient composés d'autres pièces comme le sauna, les palestres et les zones destinées aux massages.

En elles-mêmes, ces sources d'eau chaude constituent une grande attraction touristique, car elles sont très recherchées pour les bienfaits qu'elles procurent.

Les eaux thermales sont des eaux minérales médicinales, ce qui signifie que les minéraux qu'elles contiennent ont des propriétés curatives et, de fait, sont bénéfiques pour l'homme. Dans la liste suivante, nous allons détailler certains des avantages des eaux thermales :

### Moment de détente

Une baignade dans les eaux thermales permet d'entrer dans un agréable état de relaxation. Il s'agit d'une technique thérapeutique qui réduit le stress, l'anxiété et les nerfs.

**Action de la circulation sanguine** : le contraste entre les bains d'eau chaude et d'eau froide peut provoquer la contraction et la dilatation des vaisseaux sanguins. Cela stimule la circulation sanguine dans les membres et améliore les jambes lourdes ou l'insuffisance veineuse, par exemple.

**Action myorelaxante** : les eaux thermales agissent comme un myorelaxant, apaisant ainsi les douleurs liées aux contractions musculaires ou à des problèmes tels que le lumbago ou la tendinite.

**Action apaisante** : les eaux thermales sont un très bon agent apaisant pour les affections cutanées telles que le psoriasis et la dermatite.

Des bains thermaux en Suisse romande, on en compte six: les Bains d'Ovronnaz, les Bains de Saillon, le Centre thermal d'Yverdon-les-Bains, les Bains de Lavey, les Bains de Val-d'Illiez (Thermes Parc - fermés

pour une durée indéterminée) et, dernier venu, le Bain-Bleu Hamman & Spa à Genève-Plage, chacun avec ses particularités propres. Il n'y a rien de tel qu'une journée de détente dans un bain thermal. L'eau chaude et la beauté du paysage sont les combinaisons parfaites pour une journée sans stress.

**Isabel Gonzalez**  
Responsable intendance

Source- internet





# CARNET DE ROUTE

32

En passant par le charmant village de Grimentz, à 10 minutes en voiture ou en car postal du barrage de Moiry, vous trouverez le majestueux glacier de Moiry suspendu à la Pointe de Mourti, sa langue glacière, ses moraines et son lac de décantation. Une buvette avec tables et parasols vous y attend afin d'admirer cette merveille de la nature. Le glacier est aussi le point de départ de nombreuses randonnées en montagne, notamment vers la cabane de Moiry. L'accès au barrage de Moiry et donc au glacier est fermé en hiver.

Rien que la cabane mérite une visite. C'est une ascension de seulement 1h30 dans un décor de rêve, revers de la médaille, trop de monde. De là, plusieurs extensions intéressantes sont proposées, attention car ces itinéraires sont difficiles et il ne faut pas s'y aventurer sans y être préparé. Une grande tranquillité habite ces lieux.

Le glacier de Moiry est situé entre 2 400 et 3 800 m d'altitude dans le canton du Valais en Suisse, d'une longueur de 5,25 km et d'une surface de 6 km<sup>2</sup>, il prend naissance près du sommet du Grand Cornier à 3962m d'altitude. Le glacier remplit l'extrémité supérieure du val de Moiry et donne naissance à la Gougra, un affluent de la Navizence (rivière qui prend sa source dans le glacier de Zinal) Cependant, depuis 1958, les eaux du glacier sont retenues dans le barrage de Moiry et sont turbinées plus bas dans le Val d'Anniviers.



On quitte la cabane pour arriver jusqu'au glacier, petit plateau vers 3000m. Il est temps de s'équiper de crampons, baudrier et de s'attacher avant de se lancer dans cette traversée. Dix mètres nous séparent l'un de l'autre. Je vous assure que la première fois, c'est très impressionnant et quelque peu stressant avec toutes les crevasses. Le paysage étant tellement impressionnant, j'arrive à profiter par petits moments de cette



## « Glacier de Moiry et Pointe de Mourti »

immensité et du paysage qui s'offre à moi, mais avec une concentration sans faille.

Notre objectif était de rejoindre l'arête, cette dernière se gagne par la neige au-dessus de la pointe du Gendarme à 3274m d'altitude. Elle est formée d'éboulis jusqu'à ce qu'elle devienne neigeuse, donc l'ascension se poursuit avec le piolet.

Cette partie maintenant terminée, nous nous allégeons un peu avant d'escalader les pointes rocheuses qui offrent un panorama époustouflant sur le barrage et la vallée. Le sommet est gardé par une Madone et une plaque portant le nom des guides de Grimentz. La course se fait en 1 jour avec un dénivelé de 1200m depuis la cabane.

Je n'avais plus la force de continuer jusqu'à Bricola. Nous avons fait le retour par la même route et avons dégusté une magnifique tarte aux myrtilles à la cabane. Laurent m'a annoncé à ce moment-là que j'étais prête pour le Cervin. Nous avons fait de nombreuses courses ensemble depuis. La dernière fut la Dent-Blanche en 2021.





Par ce carnet de route, je souhaite rendre hommage à un ami, un frère et un guide d'exception avec lequel j'ai partagé des moments hors du temps, vu des paysages que jamais je n'aurais imaginé pouvoir contempler. Il nous a quittés en octobre 2022 en sauvant une alpiniste au prix de sa vie. Ses organes ont prolongé la vie de six autres personnes. Un être merveilleux a quitté ce monde mais il continue à nous accompagner par sa bienveillance et son amour.

**Merci à toi Laurent d'avoir partagé notre vie.**

**Sladjana Varone**  
Directrice

Si le monde de l'alpinisme vous intéresse, je vous propose un beau film : « Sur les traces de Lucy Walker ». Cent cinquante ans après l'ascension du Cervin par Lucy Walker, première femme à réaliser cet exploit, Marie-France Hendrikx, historienne et passionnée de montagne, décide d'enquêter sur cette femme anglaise largement méconnue qui fait pourtant partie des pionnières de l'alpinisme, et de gravir à nouveau le Cervin, dans les mêmes conditions, en habits de l'époque: en jupe. Pour accompagner Marie-France Hendrikx, mon ami Laurent joue le rôle de l'alpiniste.

<https://www.swissfilms.ch/fr/movie/sur-les-traces-de-lucy-walker/257AA9AB24C94269A454B-DA5AA888EA8>





# Racontez votre histoire !

**F**aire revivre le passé pour ne pas oublier l'histoire de notre descendance car je ne pouvais garder ce que m'avait confié mon grand-père. Je réalise ce devoir de mémoire pour mes enfants et petits-enfants.

Voici les premières lignes du livre de mon père que j'ai accompagné tout au long de sa maladie.

Ensemble nous avons réalisé son livre qui relate l'histoire de notre famille, des moments de vie particuliers parfois heureux, parfois douloureux, des anecdotes, la vie des paysans de montagne à travers 400 ans d'histoire.

Il nous a laissé son livre en héritage, un cadeau car rien n'est plus précieux pour moi aujourd'hui que de revivre son histoire, celle de mes ancêtres à travers son récit.

Suite à cette expérience si riche, j'ai décidé en plus de mes activités de comédienne voix off pour la télévision, la radio et la réalisation de films et de photographies, d'accompagner des projets liés aux souvenirs familiaux. Les personnes que je soutiens dans leur démarche, ont à cœur de transmettre à leur descendance leur vécu et ce qu'on leur a transmis, par le récit, à travers un livre ou un livre audio, la lecture d'un poème, la réalisation d'un album photographique, une vidéo de leurs films de l'époque ou encore le partage d'une playlist de ce qu'ils écoutaient dans leur jeunesse !

Entendre l'histoire de sa grand-mère, son grand-père, livrée par elle-même ou lui-même, juste avec le son de sa voix peut-être un « délice » absolu, une grande émotion.

Autant de projets possibles que j'aide à leur réalisation pour livrer une palette d'émotions aux familles à travers toutes ces précieuses confidences.

Souvent les familles participent au projet en recherchant des photos, en rappelant à leur mémoire certains événements ou en réalisant certaines créations selon les envies et les passions de chacun.

Cela peut-être l'écriture d'une recette, l'illustration d'un lieu, ma fille a par exemple participé au livre de son grand-père en réalisant des aquarelles.

Parfois le projet devient alors familial, créer du lien, beaucoup d'émotions, des moments inoubliables.

Nos moments de confidences partagés sont rythmés de moments de joies, de rires, ponctués de moments intimes, de moments nostalgiques.

Nous ne restons jamais sur un souvenir triste ou douloureux mais sur un événement heureux pour que cet état de bien-être nous accompagne le plus longtemps possible, jusqu'à notre prochaine rencontre.

Ce retour dans le passé permet de donner du sens au présent, apporte du bien-être, aide notre mémoire à restituer nos sentiments, nos images, tout ce qui a fait ce que nous sommes aujourd'hui.

La confiance entre nous doit-être absolue afin de garantir l'authenticité du discours.

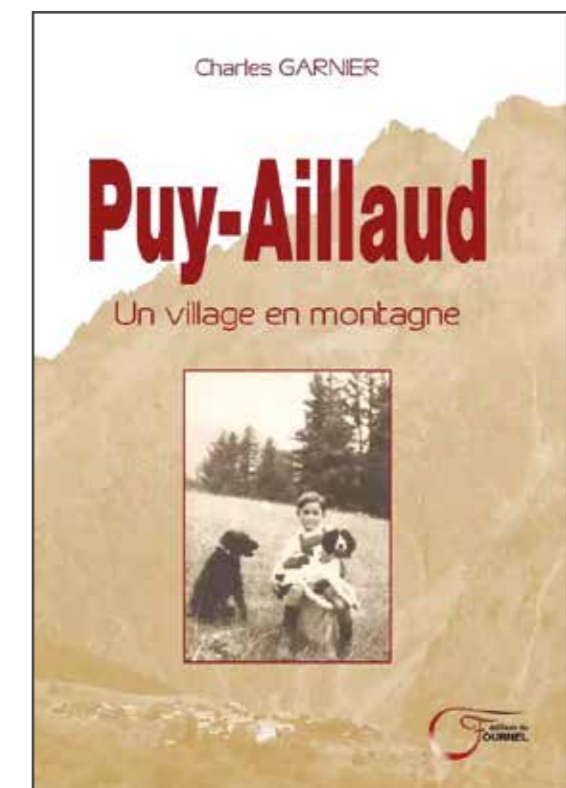
À moi de retranscrire dans la bienveillance et la discrétion tout ce que vous souhaitez partager, dans le respect de votre récit, de vos documents,

vos photographies ou encore vos vidéos confiées.

Un cadeau absolument inestimable pour toute la famille et celle à venir. Une trace, une empreinte laissée à sa descendance.

J'ai hâte de partager ces moments avec vous et de connaître votre histoire !

**Sandy Garnier**  
078.708.45.46  
[www.monedelweiss.ch](http://www.monedelweiss.ch)





## Salon de Coiffure Beauté et Bien-être



Une Coiffeuse,  
une Esthéticienne,  
une Pédicure  
sont à votre disposition.

Des soins sont proposés en  
chambre  
ou au salon:



*Massages  
Manucure  
Pédicure  
Soin du visage  
Épilation,  
Massage et soins capillaires  
Coloration  
Coupe  
Brushing...*

Dans un cadre cosy et chaleureux,  
les résidents passent un agréable  
moment de détente et de relaxation.

L'équipe se tient à votre disposition  
pour tout complément  
d'information et faciliter  
la prise de rendez-vous.

# Bienvenue

## pour un moment de partage juste pour vous

Bonjour !

**N**ous ne nous connaissons pas encore, mais sans doute cela ne saurait tarder. Je m'appelle Marcela Chayer de Coulon, la nouvelle accompagnante spirituelle du Nouveau Kermont depuis peu.

Mon désir est d'assurer une écoute et une présence bienveillantes; ceci dans le cadre de rencontres individuelles avec les résidents-habitants de la maison. Le « spirituel », pour moi, c'est d'abord la prise en compte,

l'écoute de l'être humain dans son entier. Mon but n'est pas d'imposer ma propre vision de Dieu, de la vie ou du monde. Ma priorité est de recevoir la personne telle qu'elle est, avec ses besoins et avec ses questions, si elle en a.

Mon activité se concentrera sur des visites individuelles selon vos désirs en tant que résidents-habitants de la maison. Le corps soignant et les animateurs sauront m'aiguiller vers vous. Je serai dans la maison les mardis matin. De plus, des moments de partage et de parole seront offerts pour ceux qui le désirent.



Pour les situations de détresse, une présence respectueuse et rassurante auprès des résidents-habitants et du personnel est aussi envisageable.

Après dix ans d'expérience dans l'accompagnement au sein des Hôpitaux Universitaires de Genève, dont sept ans à l'Hôpital de Bellerive en soins palliatifs et réhabilitation, je me réjouis d'être parmi vous dans ce lieu de vie. Passionnée pour les questions spirituelles, j'ai suivi le cursus de Théologie protestante de l'Université de Genève jusqu'au master. Etant moi-même catholique, je suis aujourd'hui engagée par l'Eglise Catholique de Genève comme Référente Régionale Santé-Aumônière dans la région de l'unité pastorale du Jura. A mes yeux, le spirituel est plus large que le religieux, il relève du souffle de vie qui anime chaque personne. Ma

confession religieuse me pousse – en conscience – à rester ouverte, dans le respect de la liberté de chacun.

Je suis originaire d'Argentine et habite Genève depuis vingt ans. Ayant été aussi professeur d'anglais, je suis prête à vous rencontrer en français, anglais ou espagnol, à votre guise.

Dans la joie et la confiance d'être parmi vous tous, je suis persuadée que nous partagerons des moments de Vie.

**A tout bientôt !**

**Marcela**  
Accompagnante spirituelle



« Le vrai problème n'est pas de savoir si nous vivrons après la mort, mais si nous serons vivants avant la mort. »

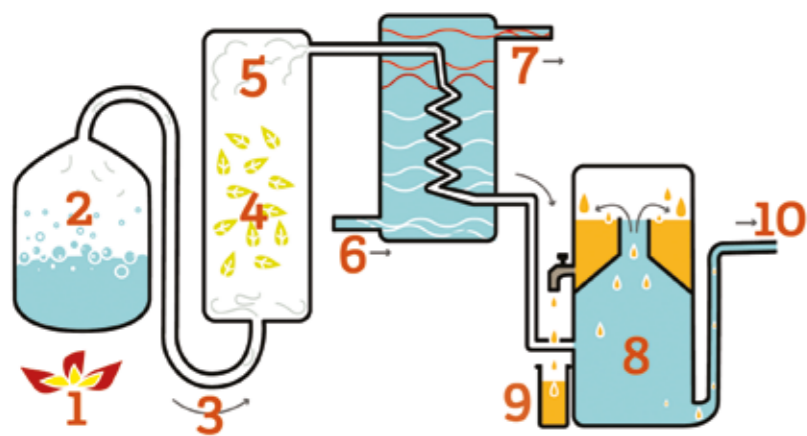
*Maurice Zundel, A l'écoute du silence*

# La force des plantes dans une goutte d'eau

## Les Hydrolats

Un hydrolat est une eau aromatique aussi appelée eau florale. Elle est issue de la distillation d'une plante entière ou d'une partie (fleur, bois, aiguilles de conifères, etc.) à la vapeur d'eau chaude en vue d'obtenir une huile essentielle. Lorsque le processus de distillation est enclenché, la vapeur d'eau entraîne les molécules aroma-

tiques dans l'alambic. En refroidissant, la vapeur devient liquide et c'est à ce moment-là que l'huile essentielle, plus grasse, se sépare de l'eau. L'eau qui reste est chargée en molécules aromatiques, c'est l'hydrolat. Il existe autant d'hydrolats que d'huiles essentielles.



- 1 Feu
- 2 Eau
- 3 Vapeur d'eau
- 4 Plantes aromatiques
- 5 Vapeur d'eau chargée d'huile essentielle
- 6 Eau froide
- 7 Eau chaude
- 8 Eau + huile essentielle
- 9 Huile essentielle
- 10 Hydrolat

Les eaux florales existent depuis des millénaires. Elles étaient déjà connues dans l'Égypte antique, quelque 4000 ans avant notre ère. C'est toutefois au 18<sup>ème</sup> siècle qu'elles ont atteint leur apogée. Par la suite, les huiles essentielles ont pris plus d'ampleur car beaucoup plus durable au niveau conservation et plus condensées donc plus faciles à stocker et à envoyer à travers le monde.

Les hydrolats étant la phase aqueuse de la distillation ont une durée de conservation entre 6 mois et 2 ans alors qu'une huile essentielle de plusieurs années. On les gardera donc de préférence dans un endroit frais ou encore mieux au frigo.

On va retrouver la plupart des mêmes molécules dans l'huile essentielle et l'hydrolat ; toutefois, la grande différence est son utilisation. L'huile essentielle peut avoir des contre-indications alors que l'hydrolat n'en a pas.

D'autre part, comme dit Masaru Emoto «L'eau est un miroir réfléchissant notre esprit». Dans ses recherches, il s'est aperçu que les cristaux de telle ou telle huile essentielle ressemblaient étrangement à la fleur de la plante distillée.

On peut également tenir compte que notre corps est constitué d'environ 70% d'eau ; l'utilisation d'une eau florale va entrer en résonance avec nous et apporter des effets très bénéfiques aux niveaux émotionnel, physique et spirituel.

Un autre avantage, elle est hydrosoluble et peut donc se mélanger à l'eau pour une utilisation interne.

En cosmétique, les hydrolats peuvent

remplacer le tonique que l'on applique sur la peau avant la crème de jour. L'hydrolat de rose est probablement le plus utilisé pour ses propriétés cutanées.

Au niveau thérapeutique, on l'utilisera pour les bébés et enfants en bas âge, les personnes âgées mais aussi pour les personnes plus fragiles au niveau de leur santé.

On l'utilisera en cure de 3 semaines en prenant 1 cuillère à soupe dans un litre d'eau à boire dans la journée ou 1 cuillère à café dans un verre d'eau 3 fois par jour.



## Quelques hydrolats

### Camomille Romaine

Elle est la reine du système nerveux et sera utilisée pour ses effets calmants, anti-inflammatoires et digestifs. Pour les personnes en colère ou remplies de rancune, elle apportera un apaisement.

En cosmétique, elle est l'alliée de peau sensible, sèche et irritée. On peut l'appliquer avec un morceau de ouate directement sur le visage.



### Rose de Damas



Elle symbolise l'amour, la pureté et la passion. La racine du mot rosa «pluie, rosée» fait référence à son pouvoir régénérant et son affinité avec l'élément eau.

Son énergie, telles des milliers d'étoiles sur la voie lactée, œuvre vers l'expansion, l'ouverture, la fluidification et la circulation du sang, de l'énergie et des émotions. On l'utilisera en cas de dépression, chagrin, deuil et nervosité.

En cosmétique, c'est le tonique parfait qui apaisera les peaux sèches tout en calmant les allergies et irritations.

En cuisine, elle apporte à vos salades de fruits une tonalité fleurie.

### Fleur d'oranger

Elle est la douceur personnifiée et sera utilisée comme équilibrante du rythme cardiaque, en cas de stress ou de choc, ou encore pour favoriser le sommeil.

En cosmétique elle permet de régénérer tous les types de peau.

Les orientaux l'utilisent depuis fort longtemps dans leurs desserts. On peut l'ajouter dans la pâte à crêpes ou encore en limonade avec du jus de citron et un peu de sucre.



Martine Annaheim



La naissance  
C'est une source qui jaillit de la montagne  
Et autour de laquelle  
La nature resplendit  
L'enfance  
C'est un filet d'eau qui bondit de toutes parts  
Sans pouvoir échapper  
A l'appel de la vallée  
L'adolescence  
C'est un ruisseau qui cherche son lit  
Au milieu des rochers  
Et au milieu des prairies  
L'âge mûr  
C'est une rivière qui grandit lentement  
Mêlant parfois son flot  
A celui d'une autre rivière  
Pour être toutes deux plus fortes  
Et pouvoir aller plus loin  
La vieillesse  
C'est un fleuve qui coule paisiblement  
Repensant à son long périple  
Depuis cette lointaine montagne  
Mais  
Quel que soit le fleuve  
La rivière ou le ruisseau  
Le filet d'eau ou la source  
Ils arrivent tous  
Tôt ou tard  
Là où tant d'autres sont déjà allés  
Là où tant d'autres se sont déjà retrouvés  
Dans l'océan.

Cyprien Raphaëre

# EXPO - S I T I O N S

## Tout contre la terre

Muséum d'histoire naturelle  
Jusqu'au 25 juin 2023.

Une exposition qui aborde, sous l'angle des émotions, le dérèglement climatique et l'érosion de la biodiversité.

Où en sommes-nous dans notre relation à la Terre, alors que bien des limites planétaires sont dépassées par l'action de l'Homme. Cet état nouveau commence à se manifester de plus en plus clairement, et plutôt pour le pire : vagues de chaleur, sécheresses ou inondations hors normes, méga-feux, famines...

46 Avec l'apport du philosophe Dominique Bourg, du psychologue Tobias Brosch et de la linguiste Cristina Soriano, le Muséum propose de faire l'expérience de nos émotions afin de mieux comprendre leur impact dans et face à la crise environnementale.

Nous devons toutes et tous agir pour contribuer au bien-être du vivant, humains compris. En fait, il s'agit simplement de vivre tout contre la Terre et non pas contre elle.

La scénographie, à faible impact environnemental, rassemble des collections naturalistes, des dessins, des photographies, des témoignages et des émotions.



## La montagne en perspective

Musée d'art et d'histoire  
Jusqu'au 12 février 2023  
De 11h00 à 18h00 du mardi au dimanche  
De 12h00 à 21h00 le jeudi

Longtemps tenues à distance, les Alpes sont devenues, dès les premières expéditions de la fin du XVIIIe siècle, sujet d'étude mais aussi sujet pictural à part entière.

Cette exposition rend hommage aux artistes dont les approches varient selon les personnalités et les époques, orientant sans cesse notre perception de la montagne. Arpentée en tous sens, tantôt immuable et quasi éternelle, tantôt fragile et menacée, elle est montrée sous différentes perspectives. Elle se révèle alors vertigineuse ou paisible, parfois surprenante, toujours émouvante.

Œuvres iconiques ou inattendues, les peintures, gravures, photographies, vidéos et objets exposés interrogent son caractère sauvage ou au contraire domestiqué et, dans le contexte actuel qui place les questions climatiques au centre du débat public, remettent en question sa nature indestructible.

47





## Voici Noël

Voici la neige et la nuit bleue,  
voici le givre en sucre fin,  
voici la maison et le feu,  
voici Noël vêtu de lin .

Les oiseaux se taisent, ce soir.  
Les lilas ont fermé les yeux.  
Les chênes tendent leurs bras noirs  
vers les chemins mystérieux.

Voici les pauvres malheureux,  
voici la plaine de la bise  
dans les fentes et dans les creux,  
voici les vergers sans cerises.

Un jour, renaîtront les grands lis,  
le parfum des profondes roses,  
et l'hirondelle, je suppose,  
reviendra frôler les iris.

Voici Noël, voici les vœux ,  
Voici les braises sous la cendre,  
voici les bottes de sept lieues  
pour aller jusqu'à l'avril tendre.

Et voici le pas d'une mère  
qui marche vers la cheminée  
pour ranimer les braises claires,  
et voici le chant d'une mère  
qui berce un enfant nouveau-né.

*Pierre Gamarra*

# 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.

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

## Mots mêlés

Retrouvez les mots de la liste puis trouvez le mot mystère avec les lettres qui restent.



AMOUR  
AVENT  
BARBE  
BOULE  
BUCHE  
CADEAU  
CHANT  
CHEMINEE  
CLOCHE  
CRECHE  
DECEMBRE

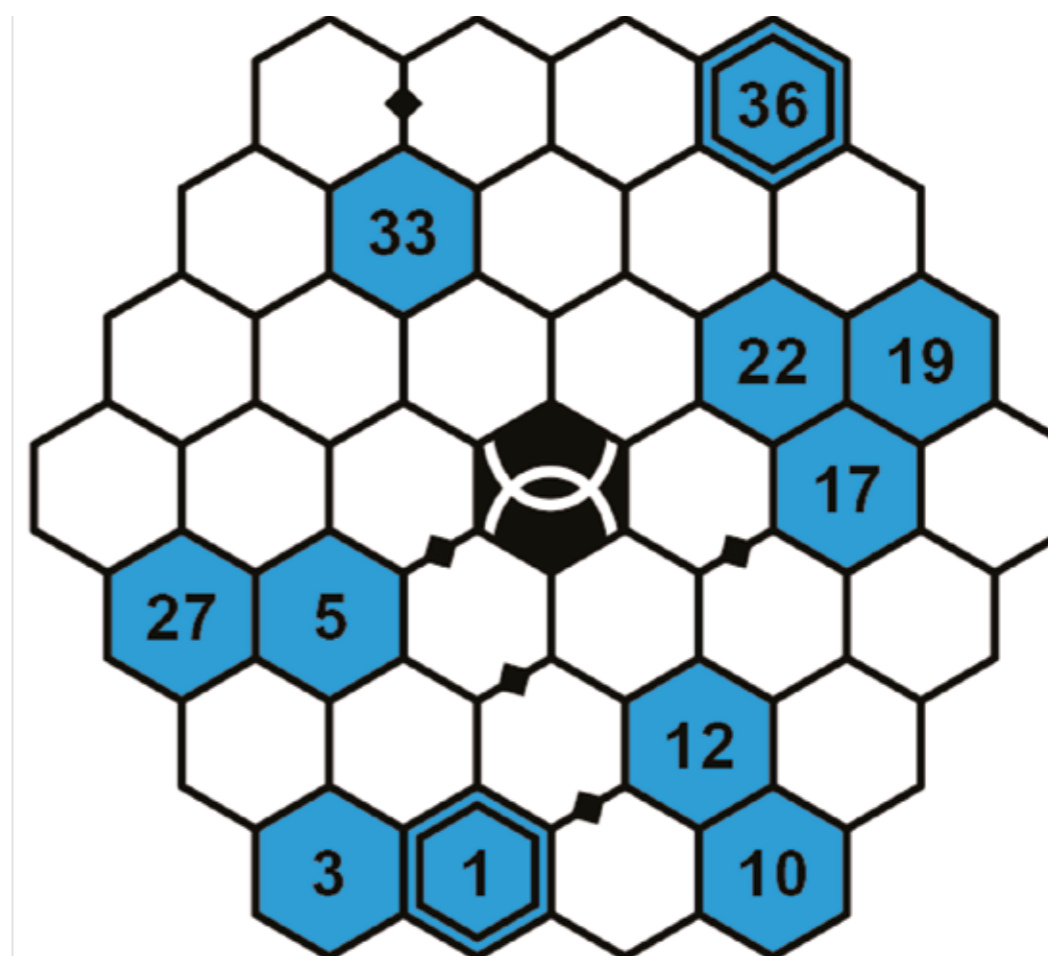
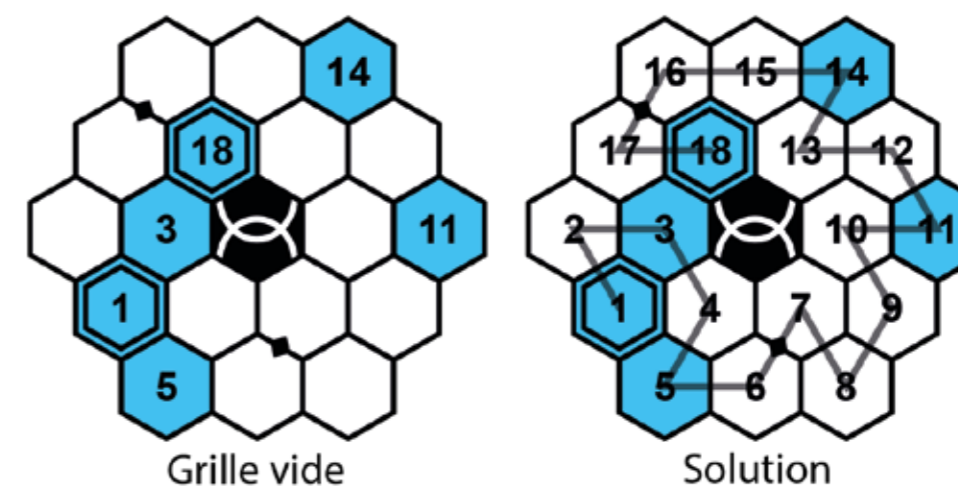
DINDE  
ETOILE  
EXCES  
FETE  
FRAIS  
GUIRLANDE  
HOTTE  
HOUX  
JERUSALEM  
JOUET  
LUTIN

MAGES  
MESSE  
NEIGE  
NOEL  
RENNE  
REVEILLON  
SANTON  
SAPIN  
TRAINEAU  
VOEUX

## Rikudo

Règles du jeu

Complétez la grille avec les nombres du 1 au dernier nombre de manière à former un chemin de nombres consécutifs. Le signe ♦ indique que deux cases voisines contiennent des nombres consécutifs.



## Mots fléchés

SPORT DE GLACE BALLADE SPORTIVE	CONTRAT DE TRAVAIL MAUVAIS	PÉRIODE SOUSTRAIT	SPORT TRANQUILLE A VU LE JOUR	OBTENUE
ABRI OUTIL D'ALPINISTE			BOUCLIER CHAUSSURE DE PLAGE	
	CONJONCTION TABLETTE		INTERJECTION AVEN	
CONTESTE DESCENTE DE RAPIDES		VOLAILLE TERRE OCÉANE		SPORT DE MONTAGNE
				GRECQUE
L'OR BLANC	PLANTES MARINES EXERCE UNE ACTION			
			LE RESTE	
TERREURS	NÉGATION DISCIPLINE DE SKI	SAISON À LA MONTAGNE	ARROSE SAINT-OMER CONDITION	
				PETITE SAINTE
FUSE DANS L'ARENE NATIONS UNIES		AUTORISATION DE SÉJOUR NOTE		
		MOITIÉ DE DEMI	COURS À LA FAC	
SUBMERGÉE				

52

## Sudoku 2

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

53

## Anagrammes sur le thème de Noël

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

# Solutions

## Sudoku 1

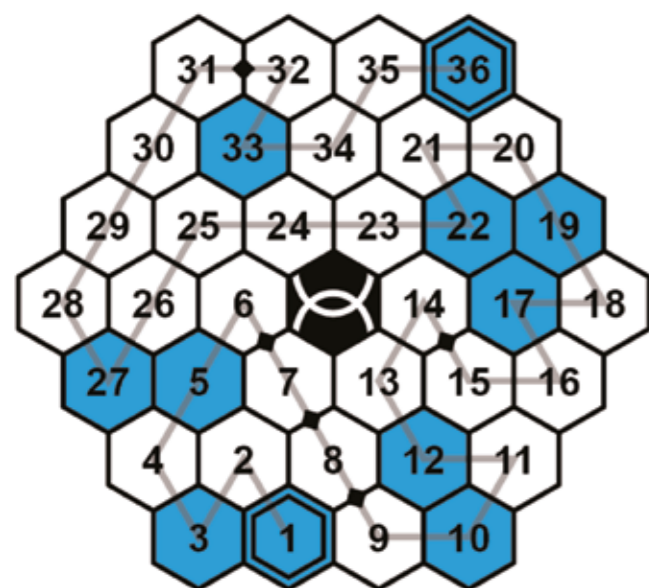
4	7	8	1	9	5	3	6	2
2	6	1	4	3	8	5	9	7
9	3	5	6	7	2	8	1	4
8	4	6	7	2	9	1	3	5
3	5	9	8	4	1	7	2	6
1	2	7	5	6	3	9	4	8
6	8	4	3	1	7	2	5	9
7	1	2	9	5	4	6	8	3
5	9	3	2	8	6	4	7	1

## Sudoku 2

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

54

## Rikudo



## Mots fléchés

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

55

## Anagramme

CADEAU  
JOUETS  
BOULES  
REUNIS  
GRATIN  
TOURTE  
FESTIN  
REGIME

## Mots mêlés

papillote



Chemin des Châtaigniers, 24 | 1292 Chambésy

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



EMPLOYEUR  
RESPONSABLE  
2022

