

N° 22

ÉTÉ 2024



JOURNAL
DU KERMONT

Sommaire

4-5	Éditorial
6-7	Le Citron - Un agrume riche en histoire et en bienfaits
8-11	Préservons notre planète !
12-15	Le Citron - Un précieux ingrédient économique qui a tous les atouts pour séduire
16-19	Nouvelle décoration au Patio sur les montgolfières et son histoire
20-21	Phil Bouvier - Notre Star !
22-25	Chantez tout l'été !
26-28	Et si on parlait citron Les vraies et fausses idées dans le domaine de la santé
29-31	Le Pisco
32-34	Carnet de route - Petite partie du GR 51
35-37	De l'abeille au pot de miel ...
38-39	Niels Rodin - Un agrumiculteur passionné qui ravit les chefs avec ses variétés rares et savoureuses
40-41	Les fruits confits
42-43	Manifestations
44-48	Fitness cérébral
49-50	Solutions

Edito -

4

riale

SLADJANA VARONE DIRECTRICE

Chers résidents, familles, amis, collaborateurs et tous ceux qui nous lisent,

Par ces quelques lignes, en l'honneur de cette période estivale, nous allons mettre l'accent sur le soleil, les citrons et la bonne humeur.

En effet, il y a toujours une raison de se morfondre mais il y en a bien davantage pour apprécier la vie et les surprises qu'elle nous réserve.

Je suis d'un tempérament plutôt positif et même lorsque les difficultés m'envahissent, j'essaie de penser opportunités. Ces possibilités à créer et inventer de nouvelles choses, solutions, directions... et cela m'aide souvent. Non pas forcément dans la résolution de tout mais dans l'imagination nouvelle.

Tout est ouvert et possible lorsque le cœur et la tête le sont également.

Direction grillades, soirées de grillades, d'échanges et de partage.

Ma chance est grande, une équipe de professionnels de l'animation apporte au sein de la maison de belles idées festives et décoratives afin que n'ayons plus qu'à nous joindre à cette dynamique créative.

Cela éveille des talents chez les résidents et les collaborateurs.

Steve Jobs avait dit : « *Les meilleures choses qui arrivent dans le monde de l'entreprise, ne sont pas le résultat du travail d'un seul homme. C'est le travail de toute une équipe* »

Grâce à tous, cette maison sent la vie. Cette vie à laquelle on vous convie.

Venez partager des moments avec nous, soyez partie prenante pour vos proches mais aussi source d'inspiration pour nous.

Les portes sont ouvertes et ça sent bon le citron par ici... Venez nombreux tout au long de l'été.

Et je finirai par cette phrase apprise par nos aînés :

« *Le bonheur ne dépend pas de ce qui nous manque, mais de la façon dont nous nous servons de ce que nous avons* » Arnaud Desjardin

5



Le citron

Un agrume riche en histoire et en bienfaits

6

Le citronnier, dont le fruit est le citron, est originaire d'Asie, plus précisément de la région du Cachemire, située entre l'Inde et la Chine. Sa culture remonte à plusieurs millénaires, avec des traces remontant à 2500 ans avant J.-C. en Chine. Les Arabes ont joué un rôle crucial dans sa diffusion, l'introduisant dans tout le bassin méditerranéen, notamment en Italie et en Espagne.

Dès l'Antiquité, le citron était reconnu pour ses propriétés médicinales et culinaires. Sa richesse en vitamine C en faisait un allié précieux pour lutter contre le scorbut, une maladie redoutée des marins. En effet, les marins qui étaient fréquemment privés de fruits et légumes frais, ils développaient cette maladie qui était caractérisée par une grande faiblesse, des douleurs articulaires voir même des hémorragies.

La richesse du citron en vitamine C en faisait un remède précieux pour prévenir et traiter cette maladie. Des récits historiques mentionnent l'utilisation de jus de citron par les marins dès le 1er siècle après J.-C.

Le citron était également utilisé pour ses propriétés antiseptiques, diurétiques et digestives. On le recommandait contre les maux de gorge, les fièvres, les problèmes de digestion et les infections urinaires. Dioscoride, médecin grec du 1er siècle après J.-C., mentionnait dans son traité «De Materia Medica» l'utilisation du citron contre le scorbut, les maux de gorge et les problèmes digestifs par exemple.

Au-delà de l'aspect médical, son goût et son parfum frais lui ont valu une place de choix dans la gastronomie, rehaussant les plats et les boissons. Le goût acide du citron était apprécié pour relever la saveur des plats. On l'utilisait pour mariner les viandes et poissons, parfumer les sauces et vinaigrettes, et ajouter une touche de fraîcheur aux salades et aux légumes. Au Moyen Âge, le citron était un ingrédient précieux dans la cuisine des nobles et des élites. On le trouvait dans des recettes de tartes, de gâteaux et de sauces élaborées par exemple.

Nous avons, aussi, retrouvé des écrits indiquant que Les Romains utilisaient le citron pour parfumer leurs bains et leurs vêtements, et l'ajoutaient à la composition de certains parfums. Le citron était donc bien plus qu'un simple fruit dans l'Antiquité. Il était considéré comme un remède précieux et un ingrédient raffiné, apportant à la fois santé et saveur à la vie quotidienne.

Au-delà de sa vitamine C, le citron est aussi riche en antioxydants, en fibres

et en potassium. Il est bien connu pour stimuler le système immunitaire, favoriser la digestion, et avoir des propriétés antiseptiques. Son jus est souvent utilisé comme remède maison contre le rhume, la grippe et les problèmes digestifs.

Mais faut-il favoriser le citron jaune ou le citron vert ?

C'est la une question que bon nombre d'entre nous se sont posés.

La couleur du citron, qui varie du jaune vif au vert pâle, dépend de sa maturité et non de sa variété. Un citron vert, malgré tout ce que l'on pourrait nous amener à penser, n'est pas une variété différente, mais simplement un fruit cueilli avant sa pleine maturité. La pigmentation jaune s'intensifie avec la maturation, indiquant une teneur accrue en sucres et en arômes. En d'autres termes, plus un citron est jaune plus il sera savoureux !!

Luca Piccirillo
Animateur

7





Le recyclage est devenu un geste essentiel pour protéger notre environnement. Face à l'accumulation croissante des déchets, de nombreuses initiatives ont vu le jour à travers le monde pour promouvoir une gestion durable des ressources.

Un mouvement en plein essor :

De nos jours, acheter des produits reconditionnés ou de seconde main est de plus en plus tendance. Cela permet de réduire la demande en matières premières et de limiter la production de nouveaux déchets. Cette pratique, également appelée économie circulaire, consiste à allonger la durée de vie des produits en les réparant, en les réutilisant ou en les recyclant.

D'ailleurs, en plus de réduire la demande en matières premières et la production de nouveaux déchets, l'achat de produits reconditionnés ou de seconde main permet également de :

Faire des économies :
les produits reconditionnés ou d'occasion sont généralement moins chers que les produits neufs.

Soutenir l'économie locale :
en achetant dans des magasins de seconde main ou chez des artisans locaux, vous contribuez à l'économie de votre région.

Réduire votre impact environnemental :
la fabrication de nouveaux produits nécessite beaucoup d'énergie et de ressources naturelles. En achetant des produits déjà existants, vous réduisez votre empreinte carbone.

Mais comment ça marche réellement ?

Le recyclage consiste à transformer des déchets en nouveaux produits. Cela implique plusieurs étapes :

 **1 Collecte et tri**
Les déchets sont collectés, puis triés selon leur nature (papier, plastique, verre, métal, etc.). Ce tri peut être effectué manuellement ou à l'aide de machines automatisées.

Nettoyage  **2**
Les matériaux sont nettoyés pour éliminer les impuretés. Par exemple, le papier est déchiqueté et trempé dans l'eau pour éliminer les encres et les colles.

 **3 Traitement**
Les matériaux sont broyés, transformés en flocons ou en granulés, selon le type de matériau. Par exemple, le plastique est broyé en petits morceaux, puis fondu en granulés.

Transformation  **4**
Les matériaux recyclés sont utilisés pour fabriquer de nouveaux produits. Par exemple, le papier recyclé peut être utilisé pour fabriquer des journaux, des cahiers et des emballages. Le plastique recyclé peut être utilisé pour fabriquer des bouteilles, des sacs et des textiles.

Préserurons notre planète!

Voici quelques exemples de produits fabriqués à partir de déchets recyclés

- **Papier recyclé** : journaux, cahiers, emballages, essuie-tout, etc.
- **Plastique recyclé** : bouteilles, sacs, textiles, mobilier de jardin, etc.
- **Verre recyclé** : bouteilles, boîtes, matériaux de construction, etc.
- **Métal recyclé** : canettes, boîtes de conserve, pièces automobiles, etc.
- **Bois recyclé** : meubles, panneaux de particules, paillis pour le jardin, etc.
- **Textiles recyclés** : vêtements, chaussures, rembourrage pour meubles, etc.

Le recyclage est un enjeu crucial pour la préservation de notre planète. Il permet de :

Réduire la pollution en recyclant les déchets, on évite de les incinérer ou

de les mettre en décharge, ce qui réduit les émissions de gaz à effet de serre et la pollution de l'air et de l'eau. Il permet aussi de réduire l'exploitation de nos ressources naturelles, telles que les arbres, le pétrole et les minerais et enfin, l'industrie du recyclage est un secteur en pleine croissance qui crée des emplois dans la collecte, le tri, le traitement et la transformation des déchets.

- **En conclusion**, le recyclage est un geste simple mais essentiel pour agir en faveur de l'environnement. En adoptant des « petits » comportements écoresponsables, nous pouvons tous contribuer à construire un avenir plus durable.

Quels gestes écologiques au Nouveau Kermont ?

Prendre soin de notre planète est devenu une urgence mondiale. Ce sujet est souvent évoqué lors de nos « Café presse » du lundi et nous sommes demandés quels gestes écologiques nous pouvons tous faire au Nouveau Kermont. Il y a évidemment des choses qui se font déjà :

- Les repas sont essentiellement cuisinés avec des produits de proximité et de saison.
- La cuisine récupère tous les déchets organiques pour le compost
- Le service technique a changé les embouts des robinets ainsi que les pommeaux de douche pour diminuer la consommation d'eau,

- Les ampoules à diodes ont été remplacées par des ampoules LED
- Les équipes trient le papier, les bouteilles et l'aluminium
- Un distributeur d'eau plate et gazeuse est utilisé au restaurant pour éviter l'achat de bouteilles
- L'EMS parraine l'Association Prinetemps d'abeilles

Alors, après moult discussions avec les habitants et les collaborateurs du Nouveau Kermont, voici quelques propositions :

? Le saviez-vous ?



Nous allons réfléchir avec tous les autres services pour voir quelle suite nous pouvons donner à toutes ces propositions



Le citron

Un précieux ingrédient
économique qui a tous les
atouts pour séduire.

Multifonction, il s'emploie aussi bien pour briquer votre demeure que pour cuisiner, fabriquer des cosmétiques ou confectionner des remèdes naturels. Parmi la multitude d'astuces possibles et inimaginables, en voici quelques-unes que vous pourrez facilement reproduire chez vous.

Beauté

LES BOUTONS DE FIÈVRE

Pressez simplement un demi-citron dans un bol, et plongez-y le bout d'un coton-tige. Appliquez ensuite le coton-tige sur votre bouton et patientez deux à trois minutes, sans frotter. Cela devrait l'atténuer, si ce n'est le soigner !

Pour un effet plus rapide, n'hésitez pas à renouveler ce geste deux à trois fois dans la journée. En plus, c'est meilleur au goût que les pommades !

AMELIORER LA QUALITE DE LA PEAU ET DES CHEVEUX

Le pH du citron permet d'obtenir rapidement de beaux **cheveux brillants**. Il suffit de rincer ses cheveux avec le jus de cet agrume, ce qui permet par la même occasion de nettoyer le cuir chevelu en profondeur et de prévenir les pellicules. Le citron peut également **améliorer la qualité de la peau**. On peut appliquer du jus de citron directement sur des taches pigmentaires, des cicatrices ou encore sur une peau acnéique pour apaiser l'épiderme. Mais attention ! Il ne faut pas exposer une peau qui est entrée en contact avec du citron au soleil (le citron est photosensible).

UN SOIN VISAGE POUR UN TEINT RADIEUX

Un teint uniforme, hydraté, lisse, sans excès de sébum... Voilà une recette qui parle à tous les types de peau ! On mélange 2 c. à soupe de yaourt nature et quelques gouttes de jus de citron jaune, appliquer sur le visage en évitant le contour des yeux. Laisser poser 15 minutes pour laisser sécher et rincer.

L'astuce en + : Si votre peau est à tendance grasse, imbinez un coton de jus de citron légèrement dilué dans l'eau et passez-le sur la zone T de votre visage avant de vous coucher. Rincez le matin. Ça atténue aussi les points noirs !



Santé

MALADIES

Il est de notoriété publique que boire un **verre d'eau avec du jus de citron dès le réveil**, cela permet de bien commencer la journée et de profiter de ses multiples bienfaits tels que :

Purifier l'organisme, lutter contre le cholestérol, lutter contre les virus et bactéries, un allier contre les problèmes d'estomac, réduire l'index glycémique (anti-diabète), améliorer la qualité de la peau et des cheveux.

LUTTER CONTRE L'ECZEMA

Pour apaiser et faire disparaître les plaques d'eczéma, on mélange un peu de jus de citron à de l'huile d'amande douce. On applique la mixture sur les zones concernées en tapotant délicatement avec un coton. Et on recommence autant que nécessaire.



14

En cuisine

1. Pour garder vos pommes, poires et bananes dans votre corbeille de fruits, ne les entassez pas au retour du marché et ajoutez un citron au milieu. Cet agrume a le pouvoir de ralentir le murissement des fruits.
2. Pour conserver ce jus et ne pas le gâcher, mettez-le dans un bac à glaçons. Il vous suffira de décongeler la quantité dont vous aurez besoin pour préparer une sauce ou aromatiser une eau. Pratique !
3. Pour obtenir des blancs en neige bien fermes, ajoutez quelques gouttes de citron avant de commencer à battre. L'astuce fonctionne aussi pour réussir une mayonnaise : mettez quelques gouttes de citron à la fin de la préparation après avoir ajouté le filet d'huile.
4. Vous le savez sans doute, le chou-fleur est un légume qui a tendance à brunir à la cuisson. Pour que celui-ci conserve sa jolie couleur blanche, baignez-le dans un peu de citron puis jetez-le dans la marmite. Bon appétit !



Ménage

UN NETTOYANT POUR LE MICRO-ONDE

Votre four à micro-ondes est encrassé ? Pensez au citron :

- Déposez quelques rondelles de citron ou un peu de jus de citron dans un bol.
- Démarrez votre micro-ondes et laissez-le tourner pendant quelques minutes.
- Après l'arrêt de votre four, patientez pour laisser au citron le temps d'agir. La vapeur créée par le citron permet de décoller les graisses accumulées.
- Frottez avec une éponge pour nettoyer l'intérieur de votre micro-onde.

DETACHER LE LINGE

Lorsque votre linge est taché, là aussi, le citron peut vous être d'un grand secours, notamment pour les taches de rouille, de moisi, de maquillage mais aussi de transpiration. Pour ce faire :

- Préparez un mélange de jus de citron, de bicarbonate de soude et d'eau.
- Frottez la tache avec ce mélange.
- Laissez agir environ une demi-heure avant de mettre votre linge dans votre machine et de le laver comme d'habitude.

DU CITRON DANS VOTRE LAVE-VAISSELLE

Au niveau de votre lave-vaisselle, le citron peut vous rendre de multiples services :

- Contre les mauvaises odeurs, vous pouvez déposer dans votre lave-vaisselle un reste de citron.
- Vous pouvez aussi le laisser durant tout le cycle de lavage pour mieux nettoyer votre vaisselle sale en même temps que votre appareil.

- Vous pouvez aussi verser du jus de citron dans le compartiment de rinçage pour une vaisselle plus étincelante.
- Il est également possible de nettoyer votre lave-vaisselle avec une éponge imprégnée de jus de citron ou en frottant la surface avec un demi-citron. Cela vous permettra d'éliminer les traces de calcaire, etc.

DESODORISER VOTRE FRIGO

Bien souvent, lorsque l'on ouvre la porte du réfrigérateur, l'odeur qui s'en échappe n'a rien d'alléchant. Voici ce que vous pouvez faire pour y remédier :

- Préparez un mélange composé d'une tasse d'eau, d'une grosse cuillère à soupe de bicarbonate de soude et d'une de jus de citron.
- Placez ce mélange dans votre frigo ou vaporisez-le sur les parois avant de ranger vos aliments.

ENLEVER UNE ETIQUETTE

Chaque fois que l'on achète quelque chose, se pose le problème d'arriver à enlever l'étiquette qui est apposée dessus. Un réel défi, parfois ! Encore une fois, le citron peut venir à votre secours :

- Frottez la moitié d'un citron sur l'étiquette.
- Patientez une dizaine de minutes.
- Nettoyez à l'éponge.

DÉSODORISER LA LITIERE DU CHAT

Vous voulez parfumer la litière de votre chat sans employer de produits synthétiques ? Nettoyez le fond du bac avec un peu de citron frais et profitez de la fragrance vivifiante de l'agrumes.

Nathalie Belveyre
Animatrice

15



Nouvelle décoration au Patio sur les montgolfières et son histoire

Nous voilà au mois de juin et nous entamons la saison de l'été. Nous avons décidé de partir sur le thème de la montgolfière pour décorer le patio. Des ballons de toutes les couleurs avec leurs paniers sont venus remplacer les fleurs printanières.

Des petites mains sont venues aider pour découper, coller, coudre etc.... Pour que chaque montgolfière soit unique.





18



Mais d'où viennent les montgolfières ?

Depuis la nuit des temps l'homme a rêvé de pouvoir voler, les frères Montgolfier, Joseph et Etienne ont trouvé une astuce pour s'y approcher. Ils avaient même déjà imaginé de capturer les nuages dans une espèce d'enveloppe et d'y suspendre un panier. Tout débute le jour où Joseph, pour faire sécher sa chemise, la fait gonfler en la tenant par le col au-dessus du feu dans sa cheminée, il se dit immédiatement qu'il vient de faire une découverte tout simplement géniale !



Les frères Montgolfier

Après quelques essais « en chambre », ils fabriquent un globe soie d'un mètre cube qu'ils chauffent au-dessus d'un feu. Ce globe décolle d'une trentaine de mètres. Nous sommes en novembre 1782, une date que certains considèrent comme la naissance de l'aérostation.

En juin 1784, ils organisent un envol public de leur ballon sur la place principale d'Annonay, pour cet événement, ils construisent un ballon de 900 m3. Ils y suspendent une nacelle remplie de paille et de laine. Quand une chaleur suffisante est générée pour soulever le ballon, ils coupent les cordes et le ballon s'envole, montant jusqu'à 1000 mètres environ lors d'une ascension de dix minutes. Ce prototype finira tout brûler dans un champ sous l'œil craintifs des paysans.

Un premier vol habité avec un canard, un coq et un mouton aura lieu le 19 septembre 1783 à Versailles, sous les yeux du Roi de France en personne. Les animaux sont récupérés sains et saufs

à Vaucresson à 3 km de là ; le mouton est même en train de paître tranquillement.

Les animaux sont recueillis par Jean-François Pilâtre de Rozier, physicien et futur aéronaute. L'expérience est un succès. La porte du premier vol humain est ouverte. En guise de récompense, les animaux, véritables héros des airs, sont recueillis par Louis XVI à la ménagerie de Versailles.



Pilâtre de Rozier

19

Le seul frein à un vol humain est Louis XVI, qui, se sentant responsable de la vie de ses sujets, a décidé d'interdire ces expériences. A force de négociations, il finit par en donner l'autorisation, mais refuse d'y assister. Les frères Montgolfier ne volent pas eux-mêmes car ils ont promis à leur père qu'ils ne voleraient jamais dans leur ballon. Ce dernier n'est en effet pas convaincu de la sécurité de leur invention.

Le 21 novembre 1783, Pilâtre de Rozier et le marquis d'Arlempdes, font le premier vol en montgolfière et s'élèvent au-dessus du château de la Muette à Paris. Une page de l'histoire de l'humanité est tournée.

Sarah Frey
Animatrice



Phil BOUVIER - Notre Star !

Plusieurs fois dans l'année, Phil anime nos après-midis et a un succès fou auprès de nos résidents. Nous nous déhanchons sur des airs de tango, polka, valse... et finissons sur les rotules ! Alors, prenons le temps de connaître un peu mieux notre artiste préféré.

Phil débute l'accordéon à l'âge de 7 ans et étudie avec un professeur privé durant 10 ans. Le déclic se fera en 2000 où il a la chance de participer à la croisière des « nouveaux champions du monde » qui a pour but d'accompagner Pascal SEVRAN. C'est là qu'il rencontrera celui qui deviendra son professeur et même plus, son mentor : Frédéric DESCHAMPS.

Phil BOUVIER
Un accordéoniste
aux différentes facettes...



Après beaucoup d'heures de travail à rectifier tous les défauts techniques, mais sans ne jamais toucher à son feeling naturel, Frédéric le présentera dans les concours internationaux où Phil gagnera la coupe du monde en 2004 et le trophée international de Castelfidardo en 2006.

De là, beaucoup de projets en ont découlé. S'en suivirent des tournées internationales en Chine, aux Etats-Unis, En Nouvelle-Zélande, en Russie, en Italie, en Espagne, en Suisse, en Serbie...

Il a enregistré 5 albums solo et de nombreuses compilations. Il a participé à de nombreuses émissions de télévision notamment, « chantez la vie », « la chance aux chansons », « surprise party », « le monde est à vous », « sur un air d'accordéon », « confidences de nacre »...ainsi que de nombreuses émissions de radios.

Phil est aujourd'hui l'arrangeur et accompagnateur de l'humoriste et imitateur Jean-Michel MATTEI sur l'ensemble de ses tournées.

Il accompagne la « madone des gitanes » NEGRITA, chanteuse exceptionnelle de musiques tziganes et gipsy en France et à l'étranger et avec qui il écrit des musiques de films et séries.

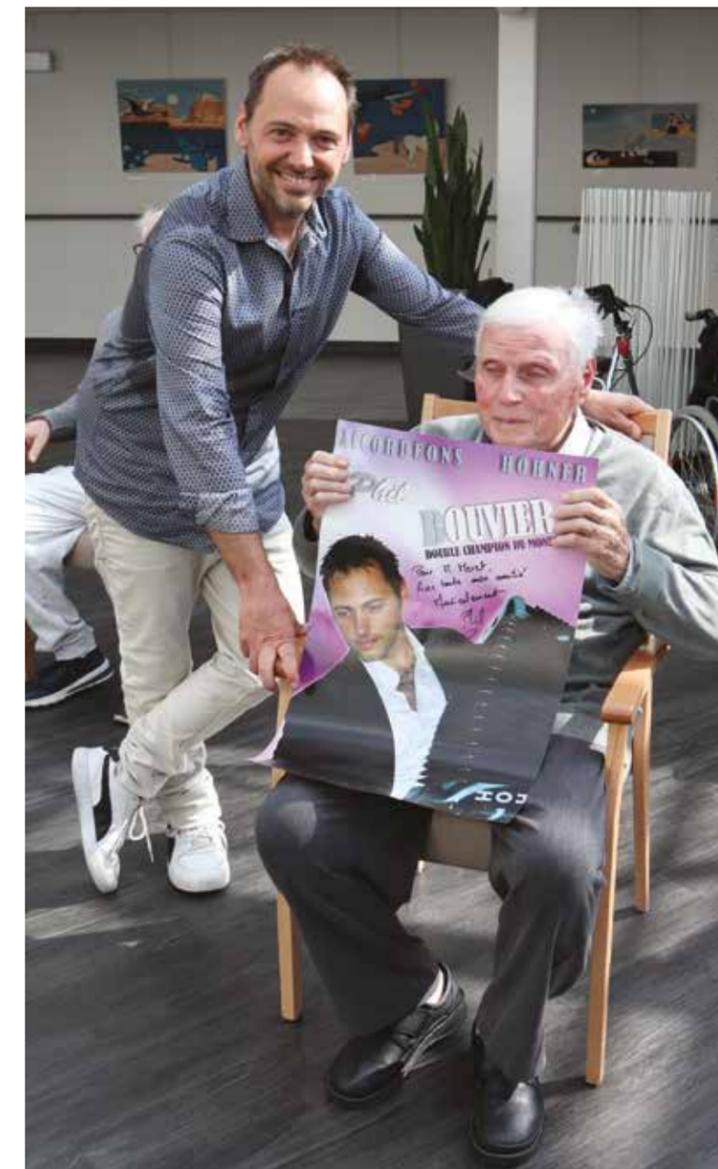


Il travaille comme compositeur pour des chaînes de télévisions

Et bien entendu, il vient divertir et donner de la joie aux résidents d'EMS, notamment le Nouveau Kermont qui lui fait confiance depuis bientôt 10 ans :-)

Un artiste donc bien occupé, qui a pour seul but de pouvoir continuer à vivre sa passion et rencontrer des personnes exceptionnelles...

Phil Bouvier





CHANTEZ TOUT L'ÉTÉ !

N'en déplaise à la fourmi. L'été - ou quelle que soit la saison - faites comme la cigale, car chanter apporte de multiples bienfaits, pour le corps et l'esprit. Diminuer son stress, stimuler sa mémoire, améliorer sa posture, booster sa confiance en soi... cette activité a tant de vertus qu'il serait dommage de s'en priver.

C'est bon pour le moral



En générant une sécrétion d'endorphine, l'hormone du bonheur, et en diminuant le taux de cortisol, responsable du stress, le chant permet de se détendre. Il implique de l'attention et de la concentration, la maîtrise du souffle, l'engagement du corps, et l'ouverture aux autres lors d'une pratique en groupe, par l'expression de ses émotions : une bonne façon d'oublier les soucis du quotidien, de lâcher prise et d'évacuer l'anxiété ; un outil puissant pour prendre confiance en soi et se sentir exister parmi et avec les autres. Mais ça ne s'arrête pas là !

C'est bon pour le cerveau

Le chant permet également de stimuler sa mémoire, de développer et maintenir l'ensemble de nos fonctions cognitives en fonctionnement. Des chercheurs finlandais à Helsinki ont démontré que participer à une chorale freinait le vieillissement neurologique. En effet, cette activité, très exigeante pour le cerveau, doit mobiliser en même temps les circuits de la mémoire, de l'audition, de la production du chant au bon rythme et dans la bonne tonalité. Cela rendrait les neurones et leurs connexions plus résistants aux années. En chantant, on muscle donc notre cerveau, mais pas que !



23

C'est bon pour le corps



Saviez-vous que chanter mobilise environ 300 muscles ? Sont mis à contribution le diaphragme, qui permet de dilater les poumons, les muscles du visage, en particulier les fameux zygomatiques, mais aussi les muscles de la posture : abdominaux, muscles du thorax, du dos... Chanter peut ainsi participer à tonifier les muscles ou permettre de dénouer des tensions. De plus, en impliquant des respirations ventrales profondes, comme celles pratiquées en yoga, le chant améliore le souffle et favorise l'oxygénation de l'organisme. Enfin, les vibrations des cordes vocales se répercutent au niveau de la tête et de la colonne vertébrale, créant ainsi un « massage sonore » bénéfique pour la sphère ORL et le dos.

Et bien... chantez maintenant !





Mise en voix de l'été ... La paille

Ces exercices, doux pour les voix fatiguées, est utilisé en rééducation vocale. Il aide à avoir le bon « geste vocal », à gérer le flux, les pressions. C'est un massage des cordes vocales qui permet une détente du larynx. Prenez une paille et un verre d'eau, rempli au 3/4.

1

Placez votre paille au milieu du verre et soufflez (on rentre le ventre quand on souffle) de façon à faire des bulles régulières, pas trop grosses. Essayez maintenant le même exercice en variant la hauteur de la paille dans le verre. Que se passe-t-il quand vous être presque au fond du verre ? Vous devriez ressentir qu'il vous faut plus de force pour faire vos bulles.

2

Procédez comme pour le premier exercice, et rajoutez un son, ni trop grave, ni trop aigu, pendant que vous soufflez dans la paille. Cela doit être doux. Restez détendu : vous ne devez pas serrer la gorge. Essayez sur d'autres notes, plus graves, plus aiguës. Vous verrez que les aigus demandent plus de force. Si vous sentez des tensions, arrêtez.

3

Pour ce troisième exercice, faites des sirènes en soufflant dans la paille : prenez une note grave, puis montez progressivement vers une note aiguë, pour redescendre dans les graves (comme une sirène de police !). Votre larynx doit être relâché et le volume doux. Prenez soin de faire des bulles régulières pendant cet exercice ! Vous verrez que vous devez adapter votre souffle en fonction de la note. Si vous vous éclaboussez, c'est que vous mettez trop de force en expirant !

4

Sur une chanson de votre choix, toujours en plaçant la paille dans le verre, chantez la mélodie en soufflant dans la paille. Cela vous permet de placer les notes dans le corps tout en douceur.

Et si on parlait citron...



26

Les vraies et fausses idées dans le domaine de la santé

Tout comme manger 1 pomme par jour repousse la visite chez le médecin, il semblerait que boire un jus de citron chaque matin aurait des vertus sur l'organisme.

Ce petit agrume juteux acidulé, originaire d'Asie, de la famille des rutacées se décline en plus de 100 variétés de fruits, les plus connus étant le citron vert, le citron jaune, le kumquat, le citron caviar, la main de Buddha, le cédrat ou encore le yuzu.

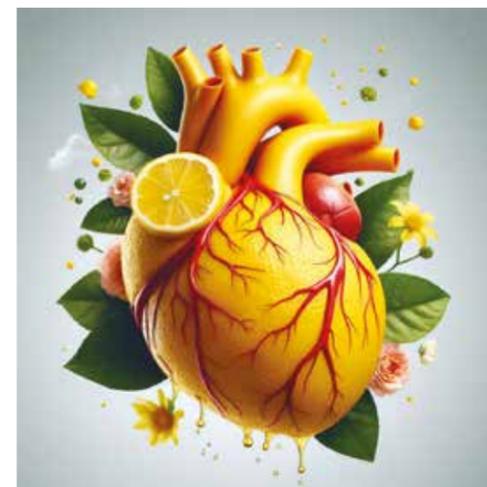
Il est entièrement utilisé et consommé, pour son jus, son zeste, pour sa chair.

« Tout est bon dans le citron. »

Le citrus lemon possède une forte teneur en vitamine C, il est aussi riche en vitamine A et B. Il est riche en magnésium et en calcium. Et bien que très acide, il a un grand pouvoir alcalinisant grâce à une forte teneur en potassium.

Bien qu'il n'y ait pas assez d'études pour le démontrer (on ne peut pas confirmer les bienfaits à partir d'une quantification, pour cela il faudrait manger de grosses quantités de citrons), les bienfaits seraient nombreux :

Anti-oxydant, Anti-inflammatoire, Antiseptique, il permet d'avoir une meilleure santé cardiovasculaire, et aiderait à dissoudre certains calculs rénaux, etc.



Vrai ou faux : Le jus de citron détox, une cure de citron pour maigrir ?

Plutôt un mythe :

Le citron n'a pas de vertu amincissante prodige. Souvent il est pris dans le cadre d'un régime alimentaire. Pris seul, il aide à sécréter de la bile qui aide à la digestion des graisses, mais une fois celles-ci digérées, elles se stockent dans l'organisme.

Lors d'une cure, au citron par exemple, celle-ci est associée à un autre type d'alimentation, à une activité physique, ce sur une durée bien définie. Ce qui entraîne une perte de poids. Mais une fois la cure terminée, et les habitudes alimentaires reprises, le corps stockera à nouveau et la perte de poids ne sera plus.

Oui ou non : Est-ce bon ou aidant, pour aussi perdre du poids, de boire jus de citron à jeun le matin ?

Oui et Non

Et vous, êtes-vous plutôt team citron vert ou team citron jaune ?

Le citron vert pour le Mojito ? ou le citron jaune pour son plus grand apport en vitamine C ?

Arrivez-vous à citer d'autres bienfaits de ce petit agrume ?

Quel est le vrai du faux de ce petit fruit aux multiples saveurs acidulées ?

Traquons ensemble quelques idées reçues, démelons le vrai du faux, parlons des légendes urbaines, des effets du citron sur la santé.



Le jus de citron, à jeun, apportera, son lot de vitamines, comme tout fruit pris le matin, donc oui cela est aidant. Attention néanmoins aux possibles remontés gastriques du matin.

Cependant, cela n'aide pas à perdre du poids (même principe que la cure de citron).

27



Vrai ou faux : Est-il bon de prendre du citron tous les jours ?

Vrai et faux
Prendre du citron tous les jours est bon pour la santé, ceci pour les nombreux bienfaits déjà cités. Il permet aussi de maintenir et d'avoir une bonne hydratation, il aide à la digestion.

Néanmoins, attention à être prudent pour ceux qui présentent des problèmes gastriques, trop d'acidité entraîne les reflux gastriques. Et pour les dents, trop d'acidité aide à l'érosion de l'émail.

Avec tous ces bienfaits, à chacun de nous de bien doser le citron, d'en faire bon usage, tout comme disait Elbert Hubbard « *When life gives you lemons, make lemonade* », XIXe s. (pour encourager l'optimisme, comme le peps du citron)

Légende urbaine. Est-ce que le citron soigne ?

Légende urbaine
De par ses apports en vitamines, ses côtés anti-oxydant, antiseptique ou encore anti-inflammatoire, notre citron national, aide à renforcer le système immunitaire. Il soulage pour certains maux d'hiver (un bon grog ça fait du bien par où ça passe, ça réchauffe).

Mais en aucun le citron est un médicament qui soigne les maladies, guérit des cancers ou autre. Pour cela, il vaut mieux se tourner vers la science, même les sciences pour cela.

Anna Ganvisir
Infirmière cheffe

Kelly Bright
ICUS



Le Pisco

Ah le Pisco ... rien que le nom et nous voilà partis sur les routes de la Cordillère des Andes.

Le «pisco sour» est une boisson alcoolisée et un cocktail emblématique de la gastronomie péruvienne et chilienne, préparé à partir de pisco et de jus de citron vert. Le nom de cette boisson est issu de deux ingrédients clés : le pisco, l'alcool de base, et le citron vert local, dont l'amertume est renforcée par l'ajout d'une partie de son écorce dans le blender, ce qui a inspiré le terme anglais «sour». L'acidité particulièrement élevée du jus des citrons verts produits localement est significative.

C'est quoi le pisco ?

À l'origine, le pisco est un spiritueux réalisé en distillant des raisins. Attention toutefois, rien à voir avec la grappa de nos amis italiens, le pisco est le résultat de la distillation de la grappe de raisin en entier. Là où la grappa par exemple, n'utilise que le reste de la grappe, après extraction du moût, qui lui servira à notre cher pinard.

Des raisins très mûrs et sucrés sont privilégiés, étant donné qu'ils se cultivent dans des régions extrêmement chaudes. Le produit est ensuite vinifié et distillé une ou plusieurs fois. Il peut ensuite vieillir un peu ou être vendu directement. Il convient de souligner que la production de pisco ne se fait pas en un clin d'œil ou sans peine. Il est estimé qu'il faut environ 7 kilos de vin pour obtenir 1 litre de pisco.

L'histoire du Pisco

Piscu signifie « petit oiseau » en quechua. Cette appellation désignait également une vallée opulente peuplée d'une multitude de condors, qui a vu naître une culture issue de la culture Paracas.

Les artisans potiers, également connus sous le nom de « piscos », avaient pour spécialité la création de jarres destinées à la fermentation de la chicha et d'autres breuvages alcoolisés. Lorsque les Espagnols sont arrivés dans cette région, ils ont découvert qu'elle possédait les conditions idéales pour la culture de la vigne méditerranéenne.

C'est en raison des connaissances des anciens Péruviens, qui ont réussi à irriguer le désert côtier, que cette région désertique est devenue fertile. C'est ainsi que l'appellation « Pisco » a été attribuée à l'eau-de-vie expédiée depuis un certain port. Pendant les 17^{es} et 18^{es} siècles, l'exportation de Pisco a connu son heure de gloire.

Descriptif

Le Pisco est une eau de vie de raisin. Il se fabrique par la distillation de moûts frais passés par des alambics. Le Pisco ainsi obtenu doit avoir une couleur transparente légèrement ambrée, avec un pourcentage d'alcool oscillant autour des 42° ;

Les variétés de Pisco se différencient par leurs saveurs et non pas par leurs arômes. On différencie quatre types selon les matières premières utilisées dans son élaboration : « Pisco puro », fait avec des variétés de raisin non aromatiques ; piscos aromatiques, « Pisco acholado », produit du mélange de variétés de raisins et « Pisco mosto verde », qui s'obtient à travers la distillation de crus avec une fermentation incomplète. Aujourd'hui on compte entre Lima et Tacna 179 caves vinicoles dont 9 industrielles, 10 intermédiaires et 160 caves artisanales.

Nous avons le plaisir de vous faire savoir qu'une semaine latin-américaine est prévue au Nouveau Kermont du 1^{er} au 5 juillet.

Vous aurez l'occasion de goûter le pisco et découvrir un peu l'Amérique du Sud.



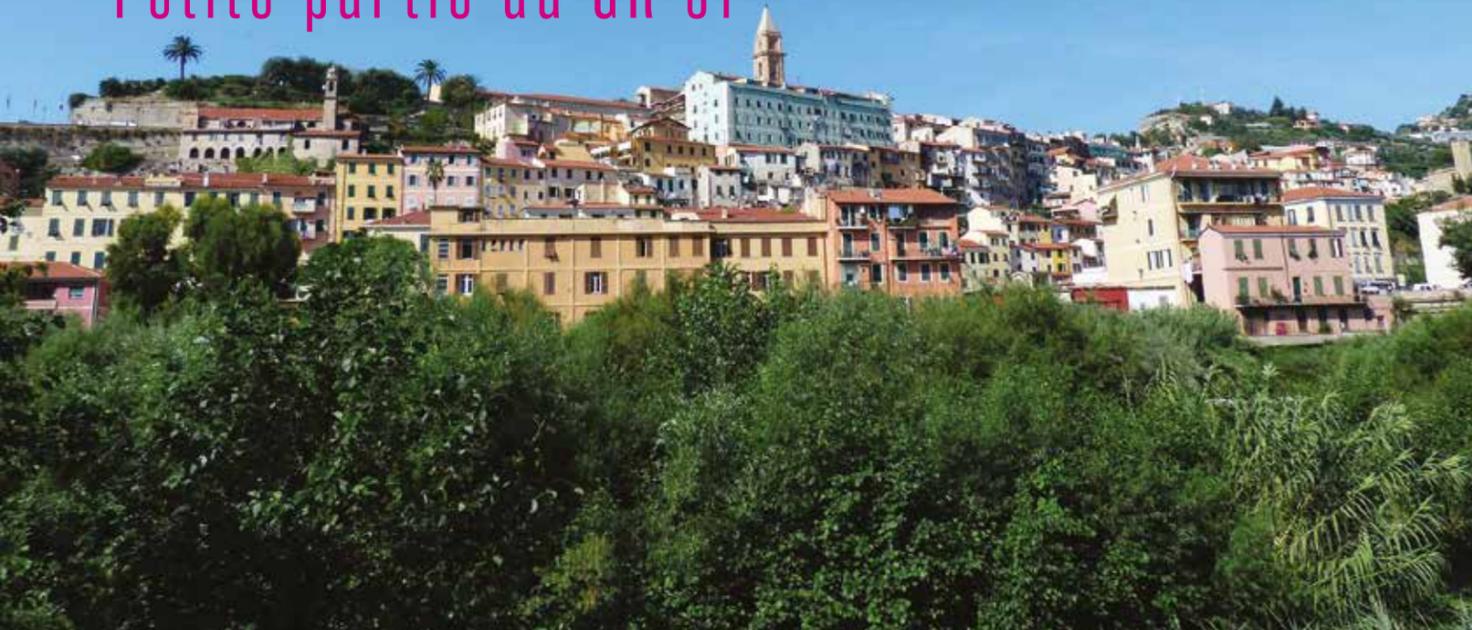
Voici les ingrédients pour faire un Pisco Sour :

- 30cl de Pisco
- 10cl de jus de citron vert
- 1 blanc d'oeuf
- 10cl de sucre de canne
- 3 doses de Pisco Pur
- Glaçons
- Angostura (à défaut cannelle en poudre)

Mathieu Morello
Animateur

Carnet de route

Petite partie du GR 51



Cette escapade remonte à beaucoup d'années mais je sens encore l'odeur des sentiers et des citronniers.

Je vous emmène à la découverte des balcons de la méditerranée. Une balade entre ciel et mer, magique... la première étape seulement. Mais, je vous donnerai peut-être l'envie de partir à l'aventure pour 4 jours... Rien que de l'écrire, j'aurais envie de préparer mon baluchon et filer.

La période plus calme s'y prêterait à merveille.

Maintenant, allons-y en mode visiteurs et non sportifs ! Extraits du descriptif dans passion Rando(magazine).

Moyen · 12 km · 3h45 · +490 / -450 ·
Balisage GR®

Un petit air de Corse plane sur le village de Castellar. Ruelles étroites et longilignes, passages voûtés, linges aux fenêtres et même habit noir de rigueur ...

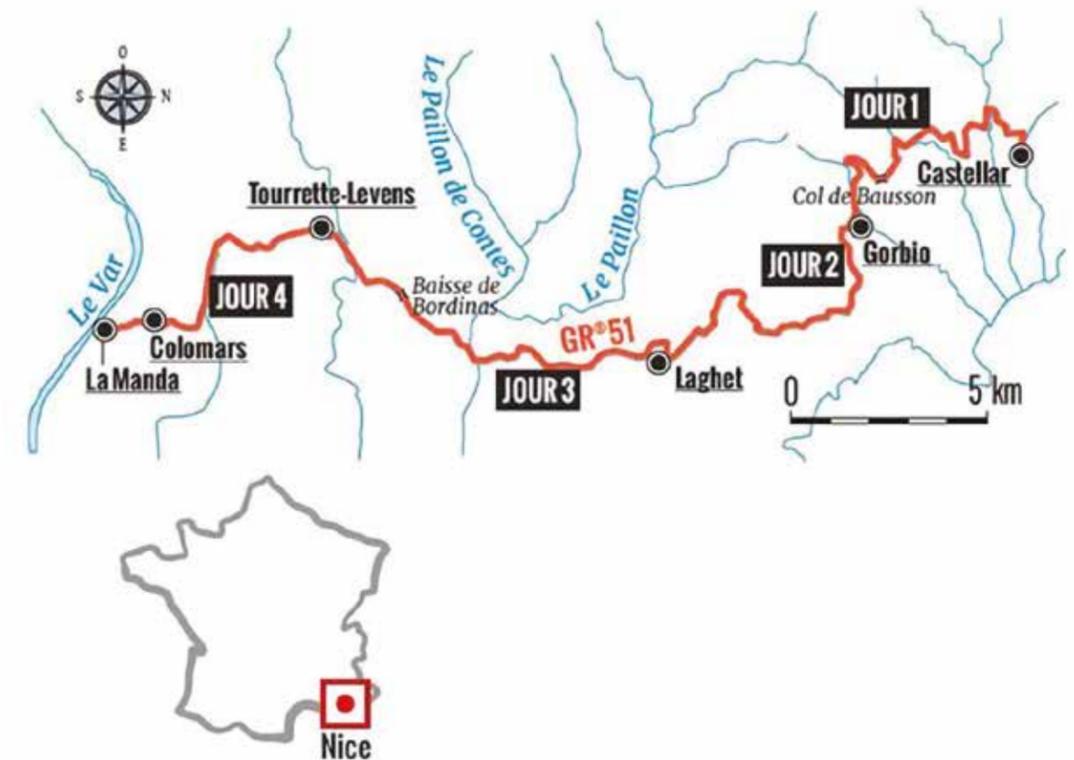
Perché sur la colline Saint-Sébastien, l'ancien fief de la famille Lascaris - Vintimille surplombe Menton et son alignement de plages. Depuis le parvis de l'église Saint-Pierre aux façades ocre jusqu'au hameau de La Monti, la descente de la colline Saint-Sébastien se fait à travers une forêt de pins et une végétation méditerranéenne caractéristique : figuiers, agaves, pistachiers...

À La Monti, la traversée du Careï sur un pont en pierre surplombe quelques piscines naturelles agui-cheuses. Après le passage d'un autre torrent, le Borrigo, le sentier s'élève jusqu'au village de Sainte-Agnès autoproclamé « plus haut village littoral d'Europe ».

Au hameau abandonné de la Virette, un troupeau de vaches en semi-liberté s'y trouve souvent, ne soyez pas surpris. Autre clin d'œil à l'île de Beauté...



Par Philippe rogez — Travail personnel, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=32724151>



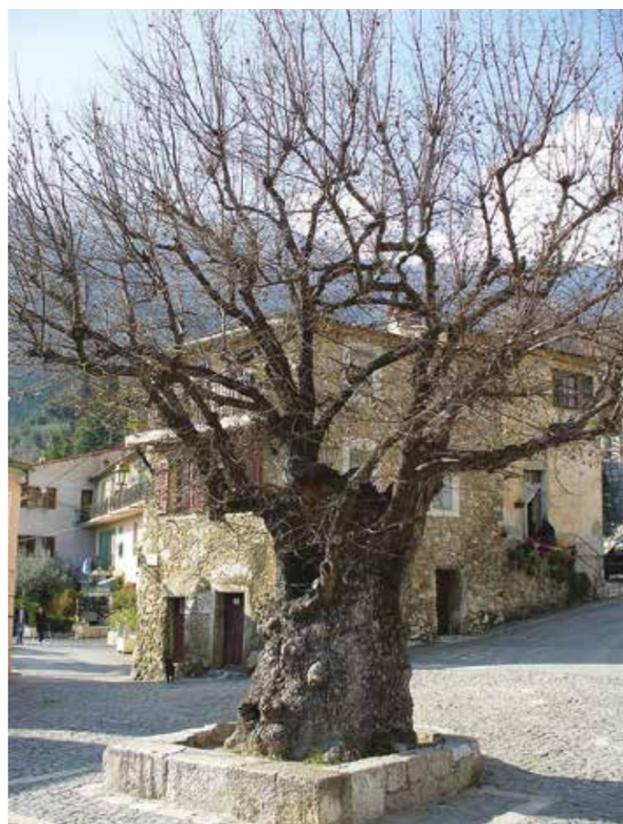


Par Berthold Werner — Travail personnel, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1266149>

L'arrivée à Sainte-Agnès se fait par la ravissante chapelle Saint-Sébastien. Impossible de ne pas succomber au charme de ce village aux ruelles pavées perché à 800 mètres d'altitude au pied d'un piton rocheux. Les brumes littorales qui s'accrochent souvent aux maisons du village ont déjà disparu, et on ne résiste pas à un détour dans ce décor médiéval. Après le passage du col de Bausson et la descente à travers les falaises calcaires du vallon du Ray, l'arrivée à Gorbio entre oliviers et jardins potagers est elle aussi plaisante. Avec ses maisons à portiques, ses passages voûtés et sa porte en ogive, ce village a conservé les traces de son passé médiéval. Au centre du village, la fontaine nous accueille, face à un gigantesque orme tricentenaire... j'ai eu la chance de découvrir cet endroit magique grâce à des amis valaisans et de faire la balade avec des locaux.

Même si vous ne voulez pas vous aventurer dans des sentiers, le coin en vaut le détour, citronniers, oliviers, villages pittoresques et artistiques qui surplombent tous la mer. Les lieux recèlent de pépites gastronomiques. La magie opère partout alors n'attendez plus foncez !

Sladjana Varone
Directrice



Domaine public, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1667165>



De l'abeille au pot de miel ...

Les abeilles sont des insectes fascinants et essentiels à notre écosystème et à l'agriculture. Le cycle de vie d'une abeille est un processus complexe qui comporte plusieurs étapes distinctes.



1. L'œuf

Le cycle commence lorsque la reine dépose un œuf dans une cellule du rayon. La reine peut pondre deux types d'œufs.

- Oeufs fécondés qui donneront naissance à des ouvrières ou à de futures reines.
- Oeufs non fécondés qui se développeront en faux-bourçons (mâles).

2. La larve

Après trois jours, l'œuf éclot et une larve en sort. Les ouvrières nourrissent les jeunes larves avec une substance riche en nutriments appelée gelée royale pendant les premiers jours. Ensuite, elles reçoivent une alimentation à base de pollen et de nectar. Ce stade dure environ 6 jours pour les ouvrières et les reines, et 7 jours pour les faux-bourçons.

3. La nymphe

La larve cesse de manger et les ouvrières scellent la cellule avec une couche de cire. À l'intérieur de la cellule, la larve se subit une métamorphose complète pour devenir une abeille adulte. Ce processus prend environ 12 jours pour les ouvrières, 8 jours pour les reines, et 14 jours pour les faux-bourçons.

4. L'abeille adulte

Une fois la métamorphose terminée, l'abeille adulte émerge de la cellule :

- **La Reine** : Une seule par colonie, son rôle principal est de pondre des œufs. Une reine peut pondre jusqu'à 2000 œufs par jour pendant la haute saison. Elle peut vivre plusieurs années.
- **Les Ouvrières** : Femelles stériles qui effectuent toutes les tâches de la ruche, y compris la collecte de nourriture, le soin des larves, la production de cire, la protection de la ruche et la collecte de nectar et pollen. Elles vivent généralement entre 5 à 7 semaines durant la saison active et plusieurs mois en hiver.
- **Faux-bourçons** : Mâles dont le seul rôle est de s'accoupler avec une reine vierge. Ils ne participent pas aux travaux de la ruche. Ils meurent après l'accouplement ou sont expulsés de la ruche à la fin de la saison.

Biologie des Abeilles

Les abeilles appartiennent à l'ordre des hyménoptères, qui inclut également les guêpes et les fourmis. Il existe environ 20 000 espèces d'abeilles dans le monde, mais l'abeille domestique (*Apis mellifera*) est la plus connue en raison de sa relation avec l'homme et la production de miel.



Morphologie

Les abeilles ont un corps segmenté en trois parties : la tête, le thorax et l'abdomen. Elles possèdent également :

- **Ailes** : Deux paires d'ailes qui leur permettent de voler.
- **Antenne** : Deux antennes sur la tête, qui sont des organes sensoriels.
- **Yeux** : Deux yeux composés et trois petits ocelles (yeux simples) qui aident à la navigation.
- **Pattes** : Six pattes, dont les pattes arrière des ouvrières sont équipées de corbeilles à pollen pour transporter le pollen.



Rôle Écologique

Les abeilles jouent un rôle crucial dans la pollinisation, un processus vital pour la reproduction de nombreuses plantes à fleurs. En volant de fleur en fleur pour collecter le nectar et le pollen, elles transfèrent le pollen d'une fleur à l'autre, permettant ainsi la fécondation. Ce service écosystémique est essentiel pour la biodiversité et la production alimentaire mondiale.

Menaces et Conservation

Les abeilles sont confrontées à plusieurs menaces, notamment les pesticides, l'urbanisation et l'agriculture intensive et les changements climatiques.



LE MIEL

La production de miel par les abeilles est un processus qui implique plusieurs étapes, de la collecte du nectar à son stockage dans les rayons de la ruche. Voici un aperçu détaillé du processus de fabrication du miel :



1. La collecte du nectar

Les abeilles butineuses (ouvrières spécialisées) sortent de la ruche pour récolter le nectar des fleurs. Elles aspirent le nectar avec leur langue (proboscis) et le stockent dans leur estomac à miel, une sorte de poche spécialisée pour le transport.

2. La transformation du nectar

L'abeille butineuse retourne à la ruche et transfère le nectar à une autre abeille ouvrière par trophallaxie, un processus de régurgitation et de transfert de bouche à bouche. Elle le mélange avec des enzymes présentes dans sa salive qui décompose le saccharose en glucose et fructose.

3. La déshydratation

Le nectar est ensuite placé dans les alvéoles des rayons de cire. Pour réduire la teneur en eau du nectar (environ 70-80%) à un niveau plus bas (environ 17-20%), les abeilles ventilent activement la ruche en battant leurs ailes.

4. La maturation et le scellement

Une fois que le miel a atteint la bonne consistance, les abeilles scellent les alvéoles avec une fine couche de cire pour le protéger de l'humidité et des contaminants. Ce processus de scellement assure que le miel peut être stocké à long terme sans se gâter.

5. La récolte par l'apiculteur

Lorsque les alvéoles sont scellées, cela signifie que le miel est prêt pour la récolte. L'apiculteur retire les

cadres de la ruche et utilise un couteau ou une fourche à désoperculer pour enlever la couche de cire. Ensuite, les cadres sont placés dans un extracteur centrifuge qui fait tourner les cadres à grande vitesse pour extraire le miel par force centrifuge.

6. La filtration et la mise en pot

Le miel extrait est ensuite filtré pour éliminer les impuretés telles que les morceaux de cire et autres débris. Une fois filtré, le miel est prêt à être mis en pot pour la consommation.

Les différents types de miel

Le type de miel produit peut varier en fonction des fleurs dont provient le nectar. Chaque type de fleur donne un miel avec des caractéristiques uniques de couleur, de saveur et de texture.

Importance du miel

Le miel est non seulement un aliment sucré apprécié depuis des millénaires, mais il a aussi des propriétés antiseptiques et thérapeutiques.

Martine Annaheim



Niels Rodin

Un agrumiculteur passionné qui ravit les chefs avec ses variétés rares et savoureuses

Niels Rodin a troqué son costume de banquier pour devenir un « fou joyeux » des agrumes. Sa ferme à Borex (VD) est un havre de paix où se côtoient 150 variétés d'agrumes rares et bio, cultivées avec passion et expertise.

Un virage à 180 degrés

La quarantaine a été un tournant pour Niels Rodin. Lassé de son travail dans la finance, il décide de se lancer dans un domaine qui le passionne depuis toujours : les agrumes. Un pari audacieux qui s'est avéré payant.

Apprendre et s'adapter

Niels est un autodidacte. Il a appris tout ce qu'il sait sur les agrumes en lisant, en expérimentant et en échangeant avec d'autres passionnés sur des forums en ligne. Un parcours atypique qui lui a permis de développer une connaissance approfondie de ces fruits fascinants.



Main de Bouddha



Citron caviar



Faustrime

Un climat suisse, des agrumes subtropicaux

Le climat suisse n'est pas idéal pour la culture des agrumes. Niels a dû faire preuve de persévérance pour trouver des variétés résistantes au froid et s'adapter aux conditions locales. Il a notamment opté pour le *Poncirus trifoliata*, un porte-greffe robuste issu de la famille des rutacées.

150 trésors gustatifs

Aujourd'hui, la ferme de Niels abrite une collection unique de 150 variétés d'agrumes. Loin des agrumes standard des supermarchés, ces fruits rares se distinguent par leurs saveurs exceptionnelles et leurs arômes subtils. Comme le citron caviar

Une sélection rigoureuse

Niels est un perfectionniste. Il ne conserve que les variétés qui répondent à ses critères exigeants en termes de goût et d'originalité. Son objectif : offrir aux chefs et aux gourmets des produits d'exception qui éveillent les papilles gustatives.

Un partage de passion

Niels est un véritable ambassadeur des agrumes. Il adore partager sa passion avec le public et transmettre ses connaissances lors de visites guidées et d'ateliers. Sa bonne humeur contagieuse et son enthousiasme communicatif font de lui un personnage attachant et inspirant.

Un succès mérité

Le travail acharné et la passion de Niels ont porté leurs fruits. Ses agrumes rares et savoureux sont appréciés par les plus grands chefs et par tous ceux qui recherchent des produits d'exception.

Une source d'inspiration

L'histoire de Niels Rodin est un hymne à la persévérance et à la passion. Elle nous montre qu'il est possible de réaliser ses rêves, même les plus fous, en y mettant du cœur et en faisant preuve de créativité.

Nous organiserons une dégustation de certains produits de la Ferme aux agrumes au cœur de l'été. Ce sera l'occasion pour nos résidents de profiter des richesses « exotiques » de notre région.

Luca Piccirillo
Animateur

Source: <https://nielsrodin.com/>





Les fruits confits ont une histoire riche qui remonte à l'Antiquité. Voici un aperçu de leur parcours fascinant :

Origines asiatiques et orientales :

Dès l'Antiquité, les Romains, les Chinois, les Perses et les Égyptiens cherchaient des moyens de conserver leurs fruits plus longtemps.

En Asie et autour de la Méditerranée, on retrouve les premières traces de fruits "longue conservation". Le séchage était le mode de conservation rudimentaire, mais les fruits étaient également confits dans du sucre de canne en Chine et dans du miel dans le sud de l'Europe, au Maghreb et au Moyen-Orient.

Découverte en Occident :

L'Occident a dû attendre jusqu'à la fin du Moyen-Âge pour découvrir les premiers fruits confits.

Les Croisades et le déclin de l'Empire romain d'Occident ont été l'occasion de

découvertes culinaires majeures, dont les ancêtres de nos fruits confits, confitures et pâtes de fruits.

Entre le Moyen-Âge et la Renaissance, l'Europe s'est approprié les fruits confits. La cuisine médiévale a évolué, privilégiant le goût réel des aliments. Les fruits confits ont fait leur apparition sur les tables de banquet de la noblesse et du clergé, notamment en Provence.

Fruits confits d'Apt :

La ville d'Apt, en France, se considère comme la capitale mondiale du fruit confit.

Dans les années 1650, Madame de Sévigné comparait Apt à un "chaudron de confitures".

L'usine de fruits confits Apt-Union a regroupé les grandes firmes industrielles et artisanales de la ville. La production des fruits confits d'Apt, exportée dans le monde entier, fournissait un emploi à près de 50 % de sa population active.

En somme, les fruits confits ont traversé les siècles, des civilisations anciennes à nos jours, pour devenir des délices appréciés dans le monde entier

Les fruits confits sont des délices qui permettent de sublimer brioches, cakes et autres pâtisseries. Issus d'un savoir-faire ancestral, ils sont utilisés pour agrémenter des produits de boulangerie. Voici tout ce que vous devez savoir sur les fruits confits.

Qu'est-ce qu'un fruit confit ?

À l'origine, le confisage était utilisé dans l'Antiquité pour améliorer la conservation des fruits frais. Aujourd'hui, il continue de séduire en transformant les fruits en délices gourmands. Le processus consiste à remplacer l'eau contenue dans le fruit par du sucre. Les fruits sont lavés, puis placés dans des récipients où ils sont recouverts d'un sirop de sucre bouillant. Après plusieurs heures en étuve, le sucre pénètre la chair du fruit, qui perd la majorité de son eau de constitution. Les variétés de fruits confits sont nombreuses : oranges, citrons, cerises, cédrats, abricots, ananas, marrons, prunes, papayes, etc. Certains légumes et racines peuvent également être confits, comme le gingembre et la tomate.

Atouts santé et nutrition des fruits confits :

Les fruits confits sont chargés de sucre et très caloriques. Ils deviennent une source d'énergie rapide, mais leur consommation doit être modérée.

Contrairement aux fruits frais, les fruits confits ont perdu la majorité de leurs antioxydants, vitamines, minéraux et fibres.

Leur index glycémique est très élevé, ce qui peut favoriser la prise de poids et l'élévation rapide du taux de glucose dans le sang.

Conservation des fruits confits :

Grâce à la perte d'eau pendant le confisage, les fruits confits sont peu sensibles à la fermentation et aux micro-organismes. Ils peuvent être conservés plusieurs mois voire plusieurs années dans un récipient hermétique, au sec, à l'abri de la lumière et de la chaleur.

Utilisation en cuisine :

Les fruits confits peuvent être consommés tels quels et accompagnent parfaitement une tasse de thé ou de café. Ils sont également utilisés dans la pâtisserie pour la décoration des gâteaux.

En somme, les fruits confits sont des trésors sucrés qui ont conquis le cœur des gourmands depuis des siècles !

Alors, je vous donne rendez-vous le 22 août à 10h30 pour préparer des fruits confits.

Romain Rouger,
Chef de Cuisine



M A N I F E S - T A T I O N S

Afin de valoriser les produits du terroir et de proximité, voici deux manifestations qui se dérouleront à Genève cet été.

Agri.Fête



Découvrez l'agriculture locale sous toutes ses formes lors de

**Agri.Fête
du 5 au 7 juillet
sur la place de Sardaigne à Carouge.**

Des fleurs au vin, en passant par l'élevage, les fruits, les légumes ou encore le miel, toutes les filières agricoles du canton y seront représentées. Il y aura de belles surprises à découvrir au travers de multiples pavillons thématiques, chacun dédié à une filière spécifique.

Chaque pavillon comportera quatre volets : informations, animations, dégustation et vente et vous permettra de partir à la rencontre des acteurs du terroir genevois.



Festi'terroir 2024



Les 30, 31 août et 1er septembre, un grand festival situé en pleine ville, intégralement consacré à l'agriculture de proximité, prendra ses quartiers au parc des Bastions. Il mettra à l'honneur le terroir genevois, avec un focus spécial sur les initiatives de vente directe et la production biologique.

Entouré-e-s de communes agricoles aux spécialités variées, les habitant-e-s de la Ville de Genève et des communes périurbaines ont la chance d'avoir accès à des produits locaux de grande qualité. Pour valoriser ce terroir et le savoir-faire des producteur-trice-s, sensibiliser au bien-manger et informer la population des nombreuses possibilités

d'approvisionnement existantes, la Ville de Genève, l'Office de promotion de l'agriculture genevoise (OPAGE) et l'association BIO-Genève ont décidé de s'unir pour proposer aux genevois-es un grand marché du terroir en plein centre-ville.

Durant trois jours, la population pourra ainsi découvrir dans le parc des Bastions de nombreux stands de producteur-trice-s, artisan-e-s de bouche, vigneron-ne-s et brasseurs locaux, avec un focus spécial sur les initiatives de vente directe et la production biologique. Outre des dégustations vous aurez la possibilité d'acheter des produits alimentaires.

Fabienne Lottaz
Responsable 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.

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

44

Plus ou moins

Les deux signes mathématiques «plus petit que» (<) et «plus grand que» (>) vont vous permettre de compléter cette grille de chiffres allant de 1 à 6.

Attention, un même chiffre ne peut être utilisé qu'une seule fois par ligne et par colonne.

			>	3		1
^						
3	<		1	<		
	3				<	
	v					
			6	2		
4	6	2				
			v			
				3	5	

45

Charade 1

Mon premier est la capitale de l'Italie.
 Mon second est une voyelle.
 Mon troisième est un fleuve d'Europe.
 Mon tout est une plante aromatique.

Mots fléchés

LE DES ANTILLES PAYS D'OcéANIE	PRIX IMPOSÉ PAYS D'EUROPE	PAYS D'AMÉRIQUE PÉNIBLE	ENTRE 3 ET 4 JEU DE CONSTRUCTION	UN TRIMESTRE
PAS UNE SEULE PETITE SÉRÉNADE				ASSOCIER
COUVERTURE VARIÉTÉ DE FROMAGE		POIGNARD PIERRE PRÉCIEUSE		ANÉRIES
		MARGINAL	SUR LA TILLE MORCEAUX DE MINÉRAI	
PAYS DU MAGHREB	ACTION DE SCOUT BOISSON DIVINE		EXPERT	
				DISCIPLE
DEVISE DU MEXIQUE APRE			GAZ EN PANNE	
		PAYS D'AMÉRIQUE ANCIENNE ALLEMAGNE		
ENFUIT (S) MOROSÉS METS-TOI EN MARCHÉ				
			CROQUEUSE DE POMME	
MER INTÉRIEURE D'ASIE CENTRALE			POSSESSIF	

46

Jeux de mots

Placez 12 mots liés à Marcel Pagnol.

Clues and corresponding words in the grid:

- Sa 1^{ère} pièce connue: **LA CHATTE**
- Une grande ville qui l'a inspiré: **MARSEILLE**
- Cet acteur a débuté avec lui: **JEAN MARAIS**
- Celui qui écrit des livres: **LE COMTE DE MONTESQUIEU**
- Le 1^{er} film d'une trilogie marseillaise: **LE FIDÈLE**
- Il joue César: **JEAN MARAIS**
- L'acteur du Schpountz: **JEAN MARAIS**
- Sa ville de naissance: **MARSEILLE**
- Le 3^{ème} film d'une trilogie marseillaise: **LE FIDÈLE**
- Un art où il s'est illustré: **LE COMTE DE MONTESQUIEU**
- La chatte dans La femme du boulanger: **LA CHATTE**

47

Trouvez le titre mystère grâce aux lettres dans les cases rouges.

1 4 6 8 12 16

Charade 2

Dans mon premier, on peut parfois trouver des vaches.
 Mon deuxième est le contraire de « oui ».
 Tout le monde possède mon tout.

Mots croisés

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
I									
II								■	
III								■	
IV			■						
V					■			■	
VI			■			■			
VII							■		
VIII									
IX			■						

Horizontalement

- I. Permutation.
- II. Ça fait mauvaise impression.
- III. L'enfer du GI.
- IV. Argent. Barrent.
- V. Démentis. Etain.
- VI. Con sur les bords. Drame oriental. Un proche.
- VII. Tira la langue. L'opinion.
- VIII. Ductile. IX. Sans eau. Saule.

Verticalement

- 1. Parties remises.
- 2. Excentrique.
- 3. Aurochs. Etendue d'eau.
- 4. Vespasienne.
- 5. Volcan. Prénom allemand.
- 6. Changeais de timbre. Planche.
- 7. Conduisit. Mesure l'intelligence.
- 8. Grimace.
- 9. Se déplacer à pas de souris.

Charade 2
PRENOM

Charade 1
ROMARIN

6	2	4	1	3	5
4	6	2	5	1	3
5	1	3	6	2	4
1	3	5	2	4	6
3	5	1	4	6	2
2	4	6	3	5	1

Plus ou moins

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

Sudoku

- 1. Vous pourriez prendre la table du fond, près de la fenêtre
- 2. Elle lui a écrit une lettre à propos de son livre
- 3. Ces oranges ont une belle couleur or, mais elles sont très amères
- 4. Ce bouquet de fleurs dégage une telle senteur !
- 5. Ariane possède deux grands chiens
- 6. Le Père Noël a une hotte pleine de cadeaux

Réponse exercice de sténographie de la page 10

Sténographie

Solutions

LA GLOIRE DE MON PÈRE



Jeux de mots

IX	S	E	C		O	S	I	E	R
VIII	E	L	A	S	T	I	Ò	U	E
VII	H	A	L	E	T	A		O	N
VI	C	N		N	O	A	M	I	
V	N	I	A	I	S			T	
IV	A	G		R	A	I	E	N	T
III	V	I	E	T	N	A	M	O	
II	E	R	R	A	T	U	M	R	
I	R	O	U	L	E	M	E	N	T
	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Mots croisés



NOUVEAU KERMONT

- E M S -

Chemin des Châtaigniers, 24 | 1292 Chambésy

www.kermont.ch



1+
POUR
TOUS

EMPLOYEUR
RESPONSABLE
2024

