

N°5

PRINTEMPS

2020



JOURNAL
DU KERMONT

INFORMATIONS IMPORTANTES - CORONAVIRUS

Comme vous avez pu le constater, le coronavirus nous impose l'interdiction de toutes visites jusqu'à prochain avis.

Nous vous remercions de votre compréhension et vous assurons que nous faisons tout ce qui est en notre pouvoir pour rendre la vie de vos proches la plus agréable possible.

Nous avons remarqué que les cartes postales ou les lettres font un immense plaisir aux résidants ! Nous avons également installé Skype. »

N'hésitez pas à leur écrire, nous sommes là pour les leur lire en cas de besoin.

Sommaire

4-5

Éditorial

6-13

Une Passion pour la vie

14-15

Pendant ce temps au Nouveau Kermont

16-22

Le coronavirus, vrai ou faux ?

23

Mode printemps-été

24-27

Les abeilles

28

Même la cuisine évolue

29

Et pourquoi pas des massages

30-31

La vie en communauté

32-34

En parle sur internet

35

Le retour du papier peint

36-37

Art de Rue

38-39

Horoscope 2020

40-41

Agenda Culturel

42-43

Fitness Cérébral

Edito -

4

rial

SLADJANA VARONE DIRECTRICE

E A l'heure où l'inquiétude se lit dans notre belle cité de Calvin concernant un certain Coronavirus, et bien que notre population soit la plus vulnérable, les mesures de vigilance sont de mises mais pas celles de la paranoïa.

J'ai choisi un contresens à l'actualité. Le printemps est là et avec lui comme une envie de légèreté...partons à la découverte du mot bonheur... dont les synonymes sont béatitude, joie, félicité, délectation, etc.

Le mot est employé à toutes les sauces. L'idée fait rêver tout le monde.

Mais que sait-on vraiment ?

On a souvent recours à lui quand la forme n'est pas au rendez-vous, qu'il pleut depuis trois jours, que notre dos nous fait souffrir, que des turbulences privées ou professionnelles traversent notre ciel... mais si nous inversons la tendance ?!

Cherchons les petits bonheurs et les grandes joies, traquons les sourires ! Trouvons, pour chaque journée, un instant qui fait du bien.

Un tout autre regard sur notre vie qui peut changer les choses en profondeur et nous amener à cultiver notre optimisme intelligent et lucide, à résister à la tentation du malheur.

Alors par les temps qui courent, de prendre un instant pour regarder par la fenêtre ou se laisser réchauffer par le rayon de soleil qui perce le brouillard, nous ramène à cette réalité d'instant présent, ce moment simple où nous pouvons prendre le temps d'un regard, d'une pensée qui fait du bien.

Mes bonheurs sont divers, petits et grands... la joie de voir mes enfants évoluer en bonne santé, de vivre dans notre beau pays, le soleil qui brille derrière les nuages, un moment de partage autour d'un bon repas, un coucher de soleil, la solitude, une virée en montagne, l'odeur du bois, un jour de pluie qui chasse les pollens, mon travail, de vous voir tous, résidents et collaborateurs, me procure des instants de bonheur au quotidien, un mot, un regard, un échange d'idées, des rires, l'odeur des légumes dans le patio ou un air de Brassens.

Et vous ? Quel est ce petit quelque chose qui adoucit votre âme et qui conforte votre quotidien ? Comment percevez-vous ce mot aux dimensions variées ? J'ouvre ici une page où chacun pourra exprimer sa vision de la joie et nous pourrons ainsi lors de notre prochaine parution partager cela avec nos lecteurs.

D'ici là n'oubliez pas de fréquenter des gens heureux car le bonheur c'est contagieux !



Une *PASSION* pour la vie

En attendant une rencontre,
voici déjà quelques évènements marquants
de la vie de Sébastien Fournier.

Les origines

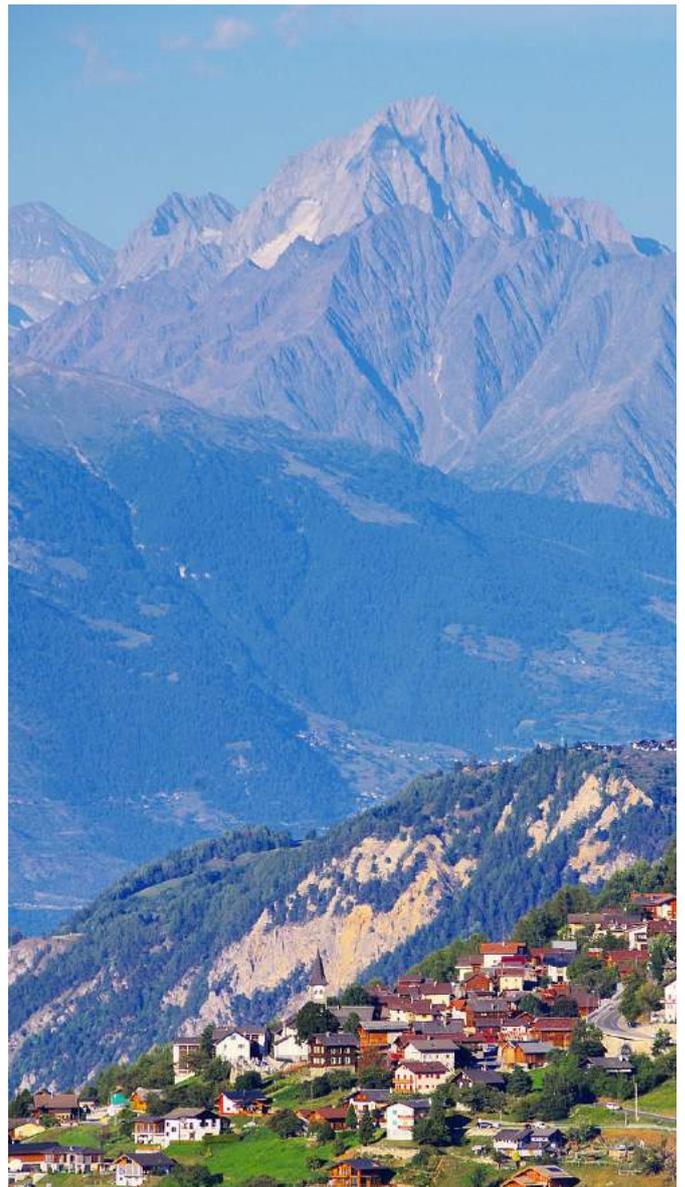
A priori, quand on est issu de ce petit village de montagne, rien ne vous destine à une carrière de footballeur. En effet, je suis originaire du valais central et plus précisément d'un petit patelin juché sur les hauteurs (1300 mètres) de la ville de Sion, appartenant à la commune de Nendaz.

Je suis né le 27 juin 1971.

1980-89

De l'apprentissage du football à mes débuts au FC Sion

Je débute en club, sous les couleurs de l'US ASV (Union Sportive les Agettes, Salins et Veysonnaz), à l'âge de 9 ans. Mes premiers contacts avec le football de haut niveau, se déroulent au travers des rassemblements de la sélection valaisanne des moins de 14 ans. Je ne tarde pas à taper dans l'œil des recruteurs du FC Sion. Je quitte donc l'US ASV durant l'été 1985, pour rejoindre les juniors C inter 1 du FC Sion. Mes années juniors en rouge et blanc se déroulent à merveille, je réussis à m'adapter à chaque degré de compétition. Cela me permettra de faire le saut en équipe réserve, alors que j'ai tout juste 17 ans. De plus, en parallèle, j'intègre les équipes suisses juniors dès l'âge de 14 ans, dans la catégorie que l'on appelle les écoliers (aujourd'hui M15).



1989-93

L'arrivée en 1ère équipe ainsi que l'arrivée de Christian Constantin

Je pense que beaucoup de joueurs se souviennent de leur intégration en 1ère équipe. Pour ma part, les circonstances de mon intégration sont un peu particulières, puisque je fais partie du groupe M21, et le nouveau coach des professionnels, "Yves Débonnaire", m'a convoqué pour un match amical, entre le FC Sion et une sélection d'anciens joueurs valaisans expatriés. C'est donc en juin 1989, sous les ordres d'Yves Débonnaire que j'entame mon aventure au sein de la première équipe du FC Sion.

La préparation se déroule très bien car l'entraîneur me fait confiance et me donne beaucoup de temps de jeu.

La veille du premier match de championnat l'entraîneur adjoint, Monsieur Jean-Claude Richard, vient me parler à l'issue du dernier entraînement la veille du match : « Séba, si Michel ne peut pas jouer demain soir, tu débutes la rencontre en tant que latéral gauche ». Le lendemain, j'ai la confirmation, que je vais débiter ma première rencontre de LNA.

C'est un rêve qui se réalise.

1992 coïncide avec l'arrivée d'une nouvelle direction à la tête du club. André Luisier, dont le club est en difficulté financièrement, cède sa place à Christian Constantin.

Pour ma part, je réalise une saison correcte, sans plus. Celle-ci sera entachée d'une vilaine blessure lors du deuxième tour, qui me tient éloigné des terrains durant deux mois.



1993-94

Bertine Barberis et la Coupe du Monde

Nouvelle saison, nouveaux objectifs et surtout nouvel entraîneur, Bertine Barberis débarque à Tourbillon.

Il me confie plus de responsabilités, en me faisant évoluer dans un rôle plus axial en milieu de terrain. Je réalise un excellent premier tour, qui me permet d'intégrer le stage de l'équipe nationale aux États-Unis, en début d'année 1994.

Roy Hodgson m'offre mes deux premières sélections contre les États-Unis d'abord, ou dès mon premier match je marque un but, puis contre le Mexique.

La saison se termine sur une troisième place, synonyme de qualification en coupe de l'UEFA, et par une sélection dans le groupe, qui s'en va jouer la coupe du Monde aux États-Unis, dont je suis le plus jeune élément

«Lors de la coupe de Suisse contre le SFC, un match un peu fou, lors duquel nous sommes menés 2-0, et que nous renversons en l'espace de 25', pour l'emporter 3-2. »

Sébastien Fournier



1995-96

La coupe de Suisse, l'Euro 96 et l'aventure allemande de 96-97

La saison s'annonce palpitante et les objectifs nombreux, à commencer par une bonne entrée en matière dans le championnat, puis la défense de notre trophée en coupe de Suisse, la participation à la coupe des vainqueurs de coupe et la qualification pour l'Euro 1996, qui se déroulera en Angleterre.

Lors de la coupe de Suisse contre le SFC, un match un peu fou, lors duquel nous sommes menés 2-0, et que nous renversons en l'espace de 25', pour l'emporter 3-2.

Quand j'étais jeune, je rêvais de soulever cette coupe, qui a tellement d'importance aux yeux des valaisans. Aujourd'hui, pour la deuxième année consécutive, nous remportons ce trophée tant convoité.

Je paraphe ensuite un contrat de trois ans au VfB Stuttgart, entraîné par Rolf Fringer. Pas le temps de trop en profiter, je dois me mettre en mode Euro. Celui-ci ne me laisse pas un souvenir impérissable, car après avoir participé activement aux matchs qualificatifs sous la direction de Roy Hodgson, le changement de coach et l'arrivée d'Arthur Jorge coûte ma place, et

je ne suis aligné qu'une mi-temps contre l'Écosse, lors de cet Euro Anglais.

Lors de mon arrivée à Stuttgart, la concurrence est rude et l'intensité des séances très élevée. Le début de saison voit notre coach, Rolf Fringer, céder sa place à un certain Joachim Löw.

De mon côté, je profite du temps de jeu qui m'est offert, pour essayer de franchir une nouvelle étape dans ma carrière. Je vis des moments intenses en émotions en découvrant les ambiances et la pression des stades allemands.

Nous terminons la saison à une magnifique quatrième place, derrière les incontournables Bayern Munich, Borussia Dortmund de Stéphane Chapuisat et Bayer Leverkusen.

L'annonce dans la presse de mon éventuel retour en Suisse, suscite pas mal d'intérêt, je suis flatté et tombe rapidement d'accord avec le Servette FC pour un contrat de trois ans.

1997-99

Le retour en Suisse et le titre

Je suis grenat. Ainsi, je découvre une équipe engagée, très impliquée dans les séances d'entraînement et composée de joueurs talentueux. À la surprise générale, notre coach est débarqué après une journée de championnat et un 2-2 contre le FC Saint-Gall aux Charmilles, il est remplacé par son adjoint Gérard Castella.

À mon arrivée à Genève, où l'accueil a été formidable, j'ai rapidement noué de fortes amitiés avec certains joueurs de l'équipe, dont fait partie notre capitaine Éric Pédar. Si je vous parle de lui, c'est qu'une année auparavant, il m'avait dit, à l'issue d'un 2-2 en match amical contre Neuchâtel Xamax, une rencontre que nous menions 2-0 à la mi-temps, "bienvenue à Genève, ici tu veras on a une super ambiance, mais on ne gagne jamais rien". Je lui ai répondu, que je ne quitterai pas le Servette sans soulever un trophée, mais que nous, les joueurs plus expérimentés, avons un rôle majeur à jouer, si l'on veut atteindre cet objectif. De mon côté, je réalise un bon premier tour mais subi une double intervention chirurgicale, nettoyage de ma cheville gauche et hernie inguinale côté droit, juste avant le trêve de manière à pouvoir reprendre, plus ou moins normalement, la préparation en janvier. Notre deuxième tour est moins bien maîtrisé, mais nous restons au contact des meilleurs. Le final du championnat devient épique, puisqu'à l'entame de la dernière journée, les trois équipes peuvent encore espérer gagner le championnat. Grasshopper, qui reçoit Xamax, espère un nul du côté de la Pontaise, où Lausanne-Sport accueille le Servette FC, pour un derby qui sent la poudre. A la suite d'un match endiablé, c'est fait, nous sommes champion Suisse, très certainement l'un des moments les plus intenses de ma carrière.



1999-2000

Une saison blanche

Juillet 1999, je me fais opérer à la clinique des Tilleuls de Bienne, par le médecin de l'équipe nationale.

Sur le plan sportif, l'équipe éprouve passablement de difficultés en début de saison. Ce n'est pas bon signe, dans la perspective d'une qualification pour la phase de groupe de la ligue des champions, dont le tirage au sort met en travers de notre route les autrichiens de Sturm Graz, adversaire à notre portée. Nous sommes dominés 2-1 lors du match aller, et parvenons à ouvrir le score à domicile au retour, ce qui nous qualifie virtuellement pour les poules. Mais la fin de match est cruelle, nous ne pouvons faire mieux que 2-2.

Notre aventure européenne prend fin au tour suivant contre les grecs d'Aris Salonique. Une élimination qui coûte la tête de Gérard Castella, remplacé par l'arlésien René Exbrayat. Sa mission est simple, Servette doit éviter le tour de relégation. Malgré notre défaite à Saint-Gall lors de l'ultime journée de championnat du tour préliminaire, le FC Aarau, en compétition avec nous pour le maintien, perd contre le FC Bâle et nous permet d'accéder au tour final, ouf.

2000-02

Lucien Favre et la coupe de l'UEFA

Une fois encore, nous vivons un changement d'entraîneur. Lucien Favre est nommé. Nous terminons à une honnête cinquième place, mais cette année-là, notre énergie est focalisée sur un autre objectif, la coupe de Suisse. Le Servette FC ne l'a plus gagné depuis 17 ans. Nous ramenons un nouveau trophée à Genève après notre victoire contre Bâle, et je ne peux m'empêcher de provoquer notre capitaine Éric Pédard, en lui rappelant ses paroles. C'est notre deuxième titre en trois ans.

À l'aube de cette nouvelle saison, la motivation est au rendez-vous et l'effectif très compétitif. Nous terminons à la quatrième place du championnat, synonyme de qualification européenne. Mais c'est dans une autre compétition, que nous allons être plus performant, la coupe de l'UEFA. Nous recevons le Slavia Prague, partie que nous remportons 1-0 à domicile. Le retour se termine sur le score de 1 partout. Nous enchaînons contre le Real Saragosse. Le match aller se termine sur le score de 0-0. Nous remportons le match retour, dans un stade des Charmilles en feu, sur la plus petite marge. Le 16ème de finale est très alléchant, avec la venue à Genève des allemands du Herta BSC Berlin. Le match aller se termine sur le score de 0-0. Le retour, à l'Olympiastadion de Berlin, s'annonce difficile. Cependant, nous offrons à nos supporters l'une des plus belles victoires du club en remportant la partie sur le score final de 3-0. Nous rentrons le soir même à Genève et profitons d'une soirée bien arrosée, dans un établissement bien connu de la région, avec quelques amis et supporters. Le 8ème de finale nous envoie à nouveau en Espagne. Notre adversaire sera le Valence CF, finaliste de la dernière ligue des champions et repêché en coupe de l'UEFA cette année-là. Ce sera 3-0 pour les valenciens au match aller. Le match retour, lors duquel nous tenons à remercier notre public, va se solder par un bon 2-2. Nous sortons en 8ème de finale, très

fiers du parcours accompli.

Le bilan reste globalement positif entre un titre en 1998-99, une coupe de Suisse en 2000-01 et notre beau parcours en coupe de l'UEFA en 2001-02, auxquels il faut ajouter les qualifications en coupe de l'UEFA à l'issue des saisons 1997-98 et 2001-02.



2002-04

La blessure

Des tensions internes précipitent le départ de Lucien Favre, il est remplacé par Roberto Morinini. Pour ma part, je n'ai pas vraiment le temps d'expérimenter les changements de politique propre au nouvel entraîneur, car mon genou gauche, déjà opéré à deux reprises, cède à nouveau. Je ne veux pas être pessimiste, mais la douleur est vive, je crains le pire. Je suis tout de même convoqué, avec la sélection nationale, dans le cadre des qualifications pour l'Euro 2004 au Portugal.

Je dois repasser sur le billard. En fin de compte, conscient que je ne rejouerai jamais au haut niveau, je suis simplement en train de préparer ma reconversion, en espérant vraiment pouvoir le faire dans le football.



2005-12 **De Francisco Viñas, le vrai sauveur** **du Servette FC à Majid Pishyar**

Entre 2005 et 2008, nous vivons certainement les années les plus compliquées du club grenat sur le plan financier, mais humainement c'est tout le contraire. Il faut relever, que durant ces trois années, j'ai endossé les rôles de vice-président, responsable technique de la formation, directeur sportif, préparateur physique et adjoint de l'entraîneur de notre première équipe. Cette période est à jamais gravée dans ma mémoire, et si aujourd'hui notre club vit encore, c'est que durant un peu moins de quatre ans, un catalan du nom de Francisco Viñas, guidé par sa passion pour la jeunesse et le football, décide de donner son temps et son argent à l'un de ses deux clubs de cœur, l'autre étant le FC Barcelone. Si aujourd'hui le Servette FC est en vie, c'est bien à lui, qu'il le doit.

Automne 2008, l'équipe rate complètement son début de saison, Monsieur Viñas, lassé des critiques à son encontre, cède sa place à Majid Pishyar. On me donne la mission, de remonter une équipe M21 pour la saison 2008-09. Cette période de deux ans et demi à la tête du groupe, appelé Team ACGF Servette-Carouge, reste un souvenir inoubliable. Je termine, non sans regret, mon mandat en tant que directeur de l'académie du Servette FC et entraîneur des M21 au 31 décembre 2012, et m'engage comme responsable technique au FC Sion.

2012-13 **Première expérience** **en Super League**

De retour au pays, je rencontre à nouveau CC. J'entre dans son bureau, nous parlons quelques minutes du secteur formation, et soudain il me dit "alors tu me prends cette équipe ?", Je lui réponds "laquelle ?", ce à quoi il rétorque "la une, t'as peur ?", je lui dis "non pourquoi aurai-je peur ?". Dix minutes plus tard, je signe mon contrat d'entraîneur, de la première équipe du FC Sion. De plus ma complicité avec Genaro Gattuso, arrivé durant la trêve estivale, est vraiment géniale, comme avec l'ensemble des joueurs.

Malheureusement, mon séjour à la tête de l'équipe s'arrête après huit journées de championnat et une défaite à domicile contre le FC Saint-Gall, alors que nous occupons une deuxième place au classement. Je retourne ensuite au Servette comme entraîneur de la première équipe, expérience qui prendra fin par mon licenciement en septembre 2013.





2014-2018 **La coupe de Suisse**

Nous sommes le lundi 30 juin 2014, je me rends à une séance d'information pour le chômage, et oui à partir du premier juillet je suis sans emploi. J'accepte de rencontrer Monsieur Constantin en fin d'après-midi, et dans la foulée paraphe un contrat de deux ans dans le secteur formation du club valaisan.

Mon mandat dans ces fonctions ne dure que neuf mois, car le départ de Christophe Moulin pour l'ASF va précipiter une nouvelle fois mon retour à la tête de l'académie, avec à la clef un engagement qui porte jusqu'au 30 juin 2019.

Nous remportons la coupe de suisse dans la foulée.

2018-2020 **L'Association Cantonale** **Genevoise de Football**

Je suis encore au FC Sion, lorsque l'on m'informe, que le poste de responsable technique cantonal de l'ACGF (Association Cantonale Genevoise de Football) va être mis au concours courant janvier 2018. Vous savez, après toutes ces belles années dans le football d'élite, une aventure dans le football de base, plus communément appelé "football des talus", me titille.

Je pensais, après toutes ces années, qu'il serait difficile de quitter le monde de l'élite, mais c'est tout le contraire. J'ai un travail, dont les tâches sont riches, variées et des dirigeants qui me soutiennent dans mes actions, tout en me laissant de la liberté.

Pour conclure, je pense être un privilégié, qui vit depuis plus de trente ans de sa passion, une passion qui reste toujours intacte, et qu'aujourd'hui je partage avec les éducateurs, formateurs et entraîneurs du football de base, là où naissent les rêves et les futurs joueurs de demain.

Sébastien Fournier

Pendant ce temps au Nouveau Kermont





**Une fleur
parmi
les fleurs ...**



VOICI COMMENT NOUS PROTÉGER:



✓ NOUVEAU



Garder ses distances.

Par exemple :

- Protéger les personnes âgées en maintenant une distance suffisante.
- Garder ses distances dans les files d'attente.
- Garder ses distances lors de réunions.

POUR RAPPEL :



Se laver soigneusement les mains.



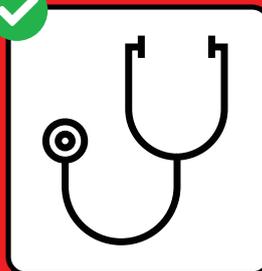
Éviter les poignées de main.



Tousser et éternuer dans un mouchoir ou dans le creux du coude.



En cas de fièvre ou de toux, rester à la maison.



Toujours téléphoner avant d'aller chez le médecin ou aux urgences.

www.ofsp-coronavirus.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Uffizi federal da sanadad publica UFSP



Scan for translation

Le coronavirus, *vrai ou faux ?*

IDÉE REÇUE

Le nouveau coronavirus (2019-nCoV) peut être transmis par les piqûres de moustiques

FAIT ÉTABLI

Le nouveau coronavirus NE peut PAS être transmis par les piqûres de moustiques.

Le nouveau coronavirus est un virus respiratoire qui se propage essentiellement par contact avec une personne infectée, par l'intermédiaire des gouttelettes respiratoires émises lorsqu'une personne, par exemple, tousse ou éternue, ou par l'intermédiaire des gouttelettes de salive ou de sécrétions nasales.

À ce jour, il n'existe aucune information ni aucun élément de preuve laissant penser que le 2019-nCoV pourrait être transmis par les moustiques. Pour vous protéger, évitez tout contact rapproché avec une personne qui a de la fièvre ou qui tousse, et pratiquez les bons gestes d'hygiène des mains et d'hygiène respiratoire.

IDÉE REÇUE

Le temps froid et la neige peuvent tuer le nouveau coronavirus (2019-nCoV)

FAIT ÉTABLI

Le temps froid et la neige NE peuvent PAS tuer le nouveau coronavirus (2019-nCoV).

La température normale du corps humain reste aux alentours de 36,5 °C et 37 °C, quel que soit la température ou le temps extérieur. Par conséquent, il n'y a aucune raison de croire que le temps froid peut tuer le nouveau coronavirus ou d'autres agents pathogènes. Le moyen le plus efficace pour vous protéger contre le 2019-nCoV est de vous nettoyer fréquemment les mains avec un produit hydroalcoolique ou à l'eau et au savon.

IDÉE REÇUE

Le nouveau coronavirus (2019-nCoV) peut être transmis par des objets, tels que les pièces et les billets de banque

FAIT ÉTABLI

Le risque d'être infecté par le nouveau coronavirus (2019-nCoV) en touchant des objets, notamment des pièces de monnaie, des billets de banque ou des cartes de crédit, est très faible.

Des données préliminaires indiquent que le nouveau coronavirus (2019-nCoV) peut survivre sur des surfaces pendant quelques heures ou plus. Il peut arriver qu'un objet soit contaminé par le 2019-nCoV par une personne infectée qui tousse ou éternue ou qui touche l'objet. Avec une bonne hygiène des mains, le risque d'être infecté par le nouveau coronavirus (2019-nCoV) en touchant des objets, notamment des pièces de monnaie, des billets de banque ou des cartes de crédit, est très faible. La meilleure protection consiste à se nettoyer fréquemment les mains avec un produit hydroalcoolique ou à l'eau et au savon.

IDÉE REÇUE

Le nouveau coronavirus (2019-nCoV) peut se projeter jusqu'à 8 mètres d'une personne qui tousse ou éternue

FAIT ÉTABLI

Les gouttelettes respiratoires se projettent à 1 mètre au maximum d'une personne qui tousse ou éternue.

Lorsqu'une personne infectée par le 2019-nCoV tousse ou éternue, le virus est expulsé dans les gouttelettes qui peuvent parcourir une certaine distance à partir de cette personne. Par conséquent, pour vous protéger de n'importe quel virus respiratoire, évitez tout contact rapproché avec une personne qui a de la fièvre ou qui tousse, et nettoyez-vous fréquemment les mains avec un produit hydroalcoolique ou à l'eau et au savon.



IDÉE REÇUE

Le nouveau coronavirus (2019-nCoV) peut se propager sur de longues distances dans l'air

FAIT ÉTABLI

Les coronavirus sont des virus qui NE se propagent PAS sur de longues distances dans l'air.

Le nouveau coronavirus (2019-nCoV) est un virus respiratoire qui se propage essentiellement par l'intermédiaire des gouttelettes émises lorsqu'une personne infectée tousse ou éternue, ou par l'intermédiaire des gouttelettes de salive ou de sécrétions nasales. Ces gouttelettes sont trop lourdes pour voyager loin. Une infection pourrait également se déclarer si vous vous touchez les yeux, la bouche, ou le nez après avoir été en contact avec une surface contaminée. Protégez-vous en vous nettoyant les mains fréquemment avec un produit hydroalcoolique ou à l'eau et au savon.

IDÉE REÇUE

Les sèche-mains sont-ils efficaces pour tuer le nCoV 2019 ?

FAIT ÉTABLI

Non. Les sèche-mains ne sont pas efficaces pour tuer le 2019-nCoV.

Pour vous protéger contre le nouveau coronavirus, vous devez vous nettoyer fréquemment les mains avec un produit hydroalcoolique ou à l'eau et au savon. Une fois que vos mains sont propres, vous devez les sécher soigneusement à l'aide de serviettes en papier ou d'un séchoir à air chaud.

IDÉE REÇUE

Puis-je réutiliser un masque N95 ? Puis-je le laver ? Puis-je le stériliser avec des désinfectants pour les mains ?

FAIT ÉTABLI

Non. Les masques faciaux, y compris les masques médicaux plats ou les masques N95, ne doivent pas être réutilisés.

Si vous avez été en contact étroit avec une personne infectée par le nouveau coronavirus ou qui présente une autre infection respiratoire, le devant de votre masque doit être considéré comme contaminé. Vous devez enlever le masque sans toucher sa partie avant et le jeter de manière appropriée. Après avoir enlevé votre masque, vous devez vous nettoyer les mains avec un produit hydroalcoolique ou à l'eau et au savon.

IDÉE REÇUE

La pulvérisation d'alcool ou de chlore sur tout le corps peut-elle tuer le nouveau coronavirus (nCoV) ?

FAIT ÉTABLI

Non. Vaporiser de l'alcool ou du chlore sur tout le corps ne tuera pas les virus qui ont déjà pénétré dans votre corps.

La pulvérisation de ces substances peut être nocive pour les vêtements ou les muqueuses (c'est-à-dire les yeux, la bouche). Sachez que l'alcool et le chlore peuvent tous deux être utiles pour désinfecter les surfaces, mais ils doivent être utilisés en suivant les recommandations appropriées. Il existe plusieurs mesures que vous pouvez adopter pour vous protéger contre le nouveau coronavirus. Commencez par vous nettoyer fréquemment les mains en utilisant un produit hydroalcoolique - comme un gel - ou à l'eau et au savon.

Pour connaître les autres mesures de protection, consultez les conseils de l'OMS à l'adresse:

www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public

20

IDÉE REÇUE

Est-il sans danger de recevoir une lettre ou un colis de Chine ?

FAIT ÉTABLI

Oui, c'est sans danger.

Les personnes qui reçoivent des colis en provenance de Chine ne risquent pas de contracter le nouveau coronavirus. D'après des analyses antérieures, nous savons que les coronavirus ne survivent pas longtemps sur des objets, tels que des lettres ou des colis.

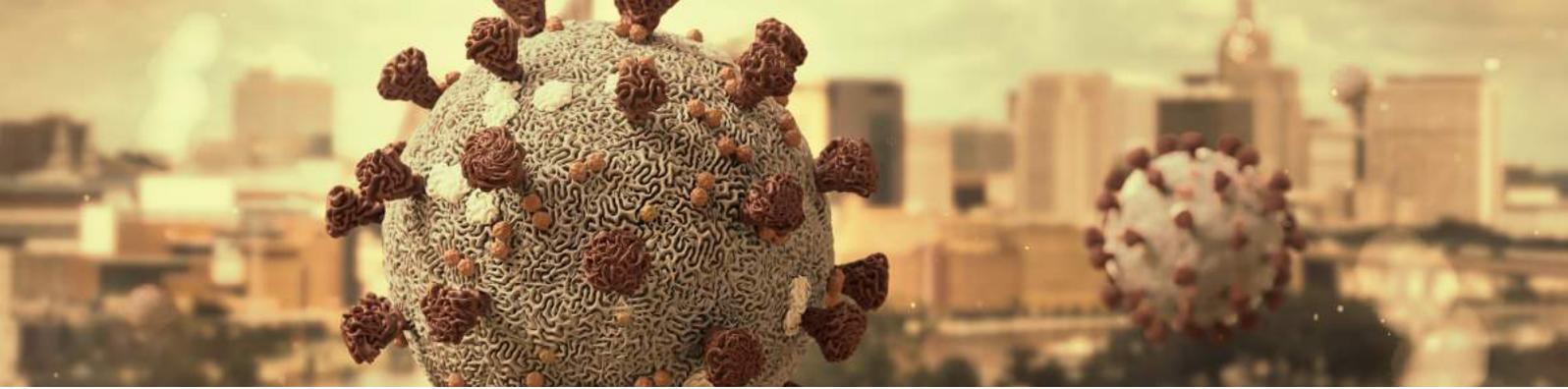
IDÉE REÇUE

Les animaux domestiques peuvent-ils propager le nouveau coronavirus ?

FAIT ÉTABLI

À l'heure actuelle, rien ne prouve que les animaux de compagnie/animaux domestiques tels que les chiens ou les chats peuvent être infectés par le nouveau coronavirus.

Toutefois, il est toujours bon de se laver les mains à l'eau et au savon après un contact avec des animaux domestiques. Cela vous protège contre diverses bactéries courantes comme E.coli et Salmonella qui peuvent passer des animaux de compagnie à l'homme.



IDÉE REÇUE

Les vaccins contre la pneumonie protègent-ils contre le nouveau coronavirus ?

FAIT ÉTABLI

Non. Les vaccins contre la pneumonie, tels que le vaccin antipneumococcique et le vaccin contre Haemophilus influenza type B (Hib), n'offrent pas de protection contre le nouveau coronavirus.

Le virus est tellement nouveau et différent qu'il nécessite un vaccin qui lui est propre. Les chercheurs sont en train de travailler à la mise au point d'un vaccin contre le 2019-nCoV et l'OMS les soutient dans leurs travaux.

Bien que ces vaccins ne soient pas efficaces contre le 2019-nCoV, la vaccination contre les maladies respiratoires est fortement recommandée pour protéger votre santé.

21

IDÉE REÇUE

Se rincer régulièrement le nez avec une solution saline peut-il aider à prévenir l'infection par le nouveau coronavirus ?

FAIT ÉTABLI

Non. Rien ne prouve que le fait de se rincer régulièrement le nez avec une solution saline protège les gens contre l'infection par le nouveau coronavirus.

Il existe quelques éléments probants indiquant que cette pratique peut aider les gens à se remettre plus rapidement d'un rhume ordinaire. Cependant, il n'a pas été démontré que le fait de se rincer régulièrement le nez permettait de prévenir les infections respiratoires.

IDÉE REÇUE

Manger de l'ail peut-il aider à prévenir l'infection par le nouveau coronavirus ?

FAIT ÉTABLI

L'ail est un aliment sain qui peut avoir certaines propriétés antimicrobiennes. Cependant, rien ne prouve, dans le cadre de l'épidémie actuelle, que la consommation d'ail protège les gens contre le nouveau coronavirus.

IDÉE REÇUE

Le nouveau coronavirus affecte-t-il les personnes âgées ou les jeunes y sont-ils également sensibles ?

FAIT ÉTABLI

Les personnes de tous âges peuvent être infectées par le nouveau coronavirus (2019-nCoV). Les personnes âgées et les personnes souffrant de maladies préexistantes (comme l'asthme, le diabète, les maladies cardiaques) semblent plus susceptibles de tomber gravement malades à cause de ce virus.

L'OMS conseille aux personnes de tous âges de prendre des mesures pour se protéger du virus, par exemple en suivant une bonne hygiène des mains et une bonne hygiène respiratoire.

IDÉE REÇUE

Les antibiotiques sont-ils efficaces pour prévenir et traiter l'infection par le nouveau coronavirus ?

FAIT ÉTABLI

Non, les antibiotiques n'agissent pas contre les virus, mais seulement contre les bactéries.

Le nouveau coronavirus (2019-nCoV) est un virus et, par conséquent, les antibiotiques ne doivent pas être utilisés comme moyen de prévention ou de traitement.

Cependant, si vous êtes hospitalisé pour une infection par le 2019-nCoV, vous pouvez recevoir des antibiotiques car une co-infection bactérienne est possible.

IDÉE REÇUE

Existe-t-il des médicaments spécifiques pour prévenir ou traiter l'infection par le nouveau coronavirus ?

FAIT ÉTABLI

À ce jour, aucun médicament spécifique n'est recommandé pour prévenir ou traiter l'infection par le nouveau coronavirus (2019-nCoV).

Toutefois, les personnes infectées par le virus doivent recevoir des soins appropriés pour soulager et traiter les symptômes, et celles qui sont gravement malades doivent recevoir des soins de soutien optimisés. Certains traitements spécifiques sont à l'étude et seront testés dans le cadre d'essais cliniques. L'OMS contribue à accélérer les efforts de recherche et de développement avec toute une série de partenaires.

Vente Mota

Avec le retour des beaux jours, voici revenu le temps de la fameuse vente de la collection printemps/été de la maison « création Mota ».

Nous vous communiquerons en temps voulu la date de cette vente

Cette maison de confection spécialisée dans les articles pour des personnes nécessitant des coupes et des textiles particuliers, propose des vêtements qu'on ne trouve pas dans le commerce.

En effet, elle est soumise à des critères très spécifiques comme le fait qu'ils doivent être lavables et facilement repassables ce qui exclut la laine et le coton pur. Les coupes doivent être confortables et faciles à enfiler pour les personnes ayant des douleurs dans les épaules, des raideurs corporelles ou qui passent beaucoup de temps assises dans leur fauteuil roulant.

Les prix doivent être abordables ce qui exclut la soie et autres tissus de luxe. Les couleurs claires de l'été sont trop souvent jugées très salissantes, les décolletés trop vertigineux. D'autre part, les rigueurs passées obligent parfois les personnes qui ont manqué de moyens à choisir des couleurs classiques et bien souvent sombres afin qu'elles aillent avec tout !

... bref, vous l'aurez compris, ces collections tiennent bien souvent plus de la quadrature du cercle que du pur plaisir de la mode.

Tout cela pour expliquer un peu la teneur de ce que propose la maison Mota !

Il s'agit bien d'une base vestimentaire. Il y a néanmoins moyen de former de très jolis ensembles ! Il faut prendre le

temps de chercher un peu et ne pas hésiter à essayer.

Nous sommes là pour aider les résidents à faire leur choix mais attention ... il ne s'agit pas de choisir à leur place !

En effet, l'un des objectifs principal de ces ventes, c'est de permettre à chacun de pouvoir encore se projeter dans une tenue, de continuer à rêver à l'image qu'il a envie de donner de lui-même et de se faire un petit plaisir coloré et joyeux.

C'est l'occasion de se sentir séduisant et d'exprimer son envie de plaire.

Il n'y a pas d'âge pour être beau ou belle.



M O T A
c r é a t i o n s



Il faut sauver les abeilles



25

L'arrivée des beaux jours et du printemps, marque également le retour des abeilles. Celles-ci jouent un rôle indispensable dans la pollinisation nécessaire à la reproduction des plantes. Cette activité est essentielle puisque 1/3 des aliments que nous consommons proviennent de la pollinisation et elle contribue à la reproduction de 80 % des espèces de plantes à fleurs.

Les abeilles et insectes dits butineurs jouent donc un rôle majeur dans le maintien de l'équilibre des écosystèmes et de notre agriculture.

Or, depuis la fin des années 90, les apiculteurs et écologistes du monde entier nous alarment face au déclin des abeilles à travers le monde. Selon un rapport de l'ONU, le taux d'extinction mondial des abeilles est aujourd'hui de

100-1000 fois plus élevé que la normale. En Suisse, près de 60% des 1143 espèces d'insectes étudiées sont menacées d'extinction.

Les raisons principales de la disparition des abeilles sont l'usage des pesticides (notamment les néonicotinoïdes), les pratiques agricoles intensives, la monoculture, le changement climatique et la destruction de leurs habitats.

Mais face à ce désastre, que peut-on faire à notre niveau pour sauver les abeilles? Voici quelques gestes simples pour aider les abeilles.

1. Consommer du miel local

Il est important de soutenir les producteurs de miel locaux. En achetant son miel auprès de producteurs locaux, on évite l'importation de miel contenant des OGM ou des pesticides et les émissions de carbone qu'elle génère, des facteurs responsables, en partie, du déclin des abeilles. On agit également à plusieurs niveaux : écologique, économique et social. Les aliments doivent être aussi locaux que possible, de saison, essentiellement frais (industrialisés au minimum) et issus de cultures d'échelle appropriée.

Voici quelques apiculteurs locaux, qui vendent directement leur miel :

www.mieldestephanie.ch

www.la-genevoise.ch/boissons/miel.html

www.geneveterroir.ch/fr/abeilles-de-lancy/4336

2. Semer des fleurs favorables aux insectes pollinisateurs

Que ce soit sur votre balcon, dans un pot, ou dans votre jardin, vous pouvez aider les abeilles en plantant des fleurs favorables aux insectes pollinisateurs, on appelle ces fleurs mellifères, car elles sont riches en protéines, nectar et pollen. Voici quelques exemples de fleurs et plantes mellifères : la lavande, le thym, la coriandre, la jacinthe, le coquelicot et la bourrache.

Vous pouvez également acheter dans les commerces spécialisés des sachets de graines de fleurs mellifères pour abeilles.

3. Ne pas utiliser de pesticides et herbicides

Il faut à tout prix éviter l'utilisation de pesticides et herbicides, qui sont néfastes pour les abeilles et l'environnement. Une alternative à ces techniques est l'utilisation d'engrais naturels, tels que le compost, les engrais organiques et minéraux. Il est également conseillé d'opter pour des désherbants naturels tels que le bicarbonate de soude, la cendre de bois ou le purin d'orties.

4. Parrainer une ruche

Il existe plusieurs organisations locales qui offrent la possibilité de parrainer une ruche. En parrainant une ruche, vous soutenez directement les abeilles. En échange, vous recevrez plusieurs fois par an des pots de miels et des informations sur les ruchers que vous soutenez. Le coût pour parrainer une ruche se monte entre CHF 100.- et CHF 2'500.- par an.

Les organisations ci-dessous vous permettent de parrainer des ruches :

www.miellerie.ch

www.apidae.ch

www.bees4you.ch



5. Héberger des abeilles

Vous pouvez héberger des abeilles dans votre jardin ou sur votre balcon en installant un nichoir/hôtel à abeilles solitaires. Les abeilles solitaires, ne vivant pas dans une ruche, elles ont besoin d'abris pour se reposer et y déposer leurs larves. Ces nichoirs doivent être placés à un endroit riche en fleurs.

Vous avez la possibilité d'acheter ces nichoirs dans les commerces spécialisés, ou vous pouvez également les confectionner.

Informations :

www.lamaisonnature.ch/wp-content/uploads/2014/10/TN4NA2103P004X1.pdf

6. Manger BIO & local

En mangeant Bio et local on soutient directement les petits producteurs, qui bénéficient directement de notre consommation. On promeut ainsi la production locale et de saison, tout en s'assurant que la production n'ait pas ou peu d'impact sur l'environnement et les abeilles de facto.

7. En parler autour de soi

Finalement, il est important de parler autour de soi de la nécessité de soutenir et de préserver les abeilles et insectes pollinisateurs. A l'heure des réseaux sociaux, on peut facilement relayer des informations et lancer des pétitions pour sensibiliser sur le sujet.

Il est également important d'informer les plus jeunes à l'enjeu majeur qu'est la protection des abeilles.

Quelques informations sur les abeilles

- Pour produire 1 kg de miel, les abeilles doivent butiner 4 millions de fleurs et parcourir une distance qui correspond à 4 fois le tour de la terre.
- Les abeilles contribuent à la pollinisation de plus de 170 000 espèces de plantes.
- 12 abeilles mellifères produisent globalement 1 cuillère à café de miel dans leur vie.
- Une colonie d'abeilles contient 30 000 à 60 000 abeilles, 300 à 1 000 couvains de mâles et la reine des abeilles, sans laquelle ils ne pourraient pas survivre.
- La reine des abeilles vit généralement de 1 à 4 ans, tandis que les abeilles vivent de 6 à 8 semaines en été et de 4 à 6 mois en hiver.
- L'ONU a désigné le 20 mai, Journée mondiale des abeilles.

Même la cuisine évoluée

Nous sommes bel et bien en deux mille vingt

28

La majorité d'entre nous suit un régime essentiellement composé de protéines animales : poulet à midi, steak le soir ; poisson le lendemain pour se donner bonne conscience...

Quoi de plus alléchant qu'une jolie côte de bœuf ? Une darne de saumon ? Ou simplement un poulet rôti ? Nous sommes hélas actuellement confrontés à un grand problème écologique qui met en avant le désastre de l'élevage industriel.

Que ce soit les ressources en céréales permettant de nourrir les animaux ou encore la cruauté parfois des conditions de ces élevages, le constat est sans appel ! Nous mangeons trop de viande ...

L'accessibilité à de nombreux produits «végétariens» apporte une réponse, ou au moins pour moi, plutôt une manière de diversifier notre alimentation en nous apportant des protéines végétales.

Qui ne connaît pas déjà les best-sellers ? Tofu, seitan, quinoa, corn...

A nous de les cuisiner avec goût et passion, autant que nous le faisons avec nos mets adorés.

Les impacts ne seront que bénéfiques pour notre santé et aussi pour l'environnement.

J'aimerais aussi que cela nous mène à décimer toutes ces usines à viandes qui ont des pratiques déplorables, réduire les surpêches de nos mers et lacs, en bref, limiter les dégâts déjà commis et bien visibles.



Et pourquoi pas des massages ?

Les conditions d'exercice des professions des soignants (infirmières et aides-soignantes principalement) en EMS sont difficiles ! La manutention du linge, la réfection des lits ainsi que parfois l'aide aux résidents que leurs jambes ne portent plus peuvent s'avérer lourdes ...

D'autre part, il n'est pas toujours facile de comprendre des résidents qui ont du mal à s'exprimer et cela peut générer des tensions !



Un massage assis (massage non médical) se compose d'une phase de détente puis d'une phase plus dynamique, cette dernière préparant le salarié à reprendre son travail de manière efficace.

Aider et soutenir les personnes dans les actes de la vie quotidienne en tenant compte de leurs besoins et de leur degré d'autonomie, entraîne des actions physiques qui sollicitent beaucoup l'appareil musculo-squelettique.

Les manipulations liées au lever ou au coucher des résidents, à l'habillage ou déshabillage, à la toilette sont nombreuses et délicates.

Il en résulte une combinaison d'efforts pouvant être importants et des mauvaises postures, lors des soins corporels et de la réfection des lits notamment, ainsi qu'une accumulation de gestes mineurs qui entraînent le plus souvent des postures de dos penché ou en torsion.

Au vu de ce constat, et dans le souci permanent qu'ont les Directions d'améliorer l'état de santé et le bien-être de leurs collaborateurs, pourquoi ne pas proposer aux soignants qui le souhaiteraient des séances de massage.

En effet de plus en plus d'entreprises le proposent. Il s'agit d'un massage particulier qui se pratique assis à l'aide d'une chaise ergonomique facilement transportable.

Il s'effectue à travers les vêtements, ce qui ne nuit pas à ses bienfaits. Un de ses bénéfices importants, est de prévenir les TMS (troubles musculo-squelettiques) et RPS (risques psychosociaux)

La vie en communauté

30

Si l'on cherche la définition de communauté, voilà ce que l'on trouve d'après le Larousse :

- **État, caractère de ce qui est commun à plusieurs personnes : Une communauté de biens, d'intérêts.**
- **Identité dans la manière de penser de plusieurs personnes : Une communauté de vues.**
- **Ensemble de personnes unies par des liens d'intérêts, des habitudes communes, des opinions ou des caractères communs : Communauté ethnique, linguistique.**
- **Ensemble des citoyens d'un État, des habitants d'une ville ou d'un village.**
- **Groupement spontané d'individus visant à échapper au modèle familial, social et politique constitué par la famille nucléaire, et aux circuits habituels de production.**
(Les communautés ont connu leur apogée en France dans les années 1970-1974.)
- **Droit : Usage commun d'une chose indivise.**
- **Religion : Réunion de personnes soumises à une règle, dans un dessein religieux ; lieu qu'elles habitent en commun**

On l'aura compris, la communauté suppose des liens et des règles. Cela ne veut pas dire pour autant que les personnes vivant en communauté partagent entièrement tout ! Et c'est là, tout de suite là que cela devient complexe !

Comment rester soi-même dans un lieu où d'autres personnes vivent, où il y a une part de la vie quotidienne qui se déroule en communauté justement ? Comment rester intégré socialement sans avoir peur de perdre une partie de son identité, de son autonomie, de son pouvoir d'auto-détermination ? Je pense par exemple à l'heure à laquelle on avait l'habitude d'aller se coucher qui est mise à mal par les horaires des soignants ! Qu'est-ce que cela fait de manger en compagnie de personnes qu'on n'a pas choisies et qui peut-être nous mettent mal à l'aise, nous dérangent ou nous font peur ? Comment supporter l'angoisse qu'on éprouve la nuit quand on entend des cris ou des gémissements ?

Il en faut de l'abnégation pour s'accommoder de tout cela. Cela nécessite de la compréhension et une bonne dose de tolérance. Cela demande à chacun de se parler et d'exprimer ses difficultés car ainsi, il devient possible de trouver un terrain d'entente. Il y a bien sûr des limites et celles-ci gagnent à être énoncées clairement car, on le sait bien, la liberté des uns s'arrête là où commence celle des autres...

Voyons maintenant l'aspect positif de la vie en communauté ... cela éloigne le sentiment de solitude que l'on peut peut-être éprouver lorsqu'on vit seul chez soi ! Cela peut être rassurant de savoir qu'il y a 24 heures sur 24 une équipe de soin présente ! Cela peut soulager de ne plus avoir à porter les tracas de la vie quotidienne ! On peut tout-à-coup faire la connaissance de quelqu'un avec qui on a soudainement du plaisir à passer du temps ...

L'Homme est un animal social après tout !



On en parle sur internet

32



Vue des fouilles dans la grotte de Callao

Une nouvelle espèce humaine identifiée aux Philippines

En menant des fouilles aux Philippines, des scientifiques ont trouvé des fossiles témoignant de l'existence d'une espèce humaine encore jamais observée auparavant. Son nom : *Homo luzonensis*. Une étude décrivant les ossements mis au jour vient d'être publiée dans la revue *Nature*.

C'est sur l'île de Luzon, plus grande île des Philippines que la découverte a été réalisée. Cette île est connue pour abriter de nombreuses grottes au matériel archéologique riche.

C'est dans l'une d'entre elles, connue sous le nom de grotte de Callao que les fouilles ont été menées.

Plusieurs campagnes ont eu lieu dans les chambres de cette grotte mais c'est en 2007, 2011 et 2015 que d'importantes découvertes y ont été réalisées.

Une mosaïque «curieuse» de caractères primitifs et modernes

Selon les scientifiques, *Homo luzonensis* ne ressemble à aucune autre espèce d'*Homo* connue à ce jour et pour cause, ses dents et ses os ont montré une mosaïque inattendue de caractères primitifs et de caractères modernes. Tandis que les premiers tendent à ressembler à ceux des Australopithèques, les seconds eux évoquent plutôt une ressemblance avec notre propre espèce *Homo sapiens*. Certaines dents par exemple, les prémolaires, ont montré deux à trois racines, une caractéristique très rare chez les espèces les plus récentes du genre *Homo*. A l'inverse, les molaires ont montré une morphologie plutôt moderne.

A croire que le mystère de nos origines est encore loin d'être résolu !

Gagner 250 € pour mâcher des bonbons ?

C'est le marché proposé par la faculté dentaire et le CHU de Clermont-Ferrand

Pour mener une étude sur la mastication, des chercheurs et soignants de Clermont-Ferrand (Puy-de-Dôme) sont à la recherche de jeunes hommes corpulents. À condition d'être en bonne santé et de respecter certaines conditions, les participants à l'expérience pourront empocher 250 € d'indemnités pour cinq séances durant lesquelles ils mastiqueront chewing-gum et bonbons.

Être payé pour manger des bonbons ? C'est ce que proposent l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (INRAE), la faculté dentaire et le CHU de Clermont-Ferrand (Puy-de-Dôme). Des chercheurs recherchent des volontaires dans le cadre d'un projet scientifique pour étudier le rôle de la mastication dans la digestion et l'absorption de nutriments, rapporte France 3 Auvergne Rhône-Alpes.

Cinq séances de mastication

Les candidats participeront à une séance d'essai suivi d'un examen médical, d'un examen dentaire et d'un bilan biologique. C'est seulement à l'issue de ce parcours que les volontaires seront confirmés. Ils participeront ensuite à cinq séances qui dureront entre 1h30 et 2h, le matin et à jeun. Les aliments à mastiquer seront de trois sortes : des carottes, des chewing-gums et des confiseries gélifiées.

Les aliments à mastiquer seront de trois sortes : des carottes, des chewing-gums et des confiseries gélifiées.



Quel est l'ancêtre du chat ?

Depuis quand est-il domestiqué ?

Si l'on a longtemps pensé que le chat avait pour ancêtre le Chat forestier d'Europe (*Felis silvestris silvestris*), il n'en est rien. Celui-ci n'est qu'un cousin du chat qui peuple nos foyers. Il est d'ailleurs toujours de ce monde puisque c'est un animal que l'on peut encore apercevoir sur notre territoire national, à l'état sauvage. Mais alors, qui est le véritable ancêtre de notre chat domestique ?

Le véritable ancêtre est *Felis Silvestris lybica* ou Chat ganté. Ce chat sauvage est apparu au cours du XIII^e millénaire av. J.-C., au Moyen-Orient d'où il est originaire. A l'époque de l'Homo Sapiens, le chat n'était pas encore domestiqué.

Comment est née la domestication de l'ancêtre du chat ?

Tout a changé au moment la révolution néolithique et plus précisément avec la naissance de l'agriculture, 8 000 ans avant notre ère. Du fait que les populations ont commencé à entreposer leurs stocks de blé et d'orge, cela a favorisé la prolifération des rongeurs dans les villages. Une sacrée aubaine pour les Chats gantés sauvages, chasseurs émérites, qui trouvaient là de quoi assurer aisément leurs moyens de survie.

Mais cet instinct de chasseur n'est pas passé inaperçu chez l'Homme qui n'a pas tardé à lorgner sur ces petits félins puis, plus tard, à les domestiquer, trouvant en ces animaux agiles et malins un excellent moyen de lutter contre l'assaut des rats, souris et autres nuisibles tels que les serpents venimeux. Cette première vague de domestication du chat remonte donc à environ 5 000 ou 6 000 ans.



Ancêtre du chat : un féliné du Moyen-Orient

Le chat a conquis la planète

Le chat a été très tôt adopté par l'Homme et de nombreuses représentations iconographiques en attestent. On peut en tout cas dire que l'ancêtre du chat a assuré sa descendance ! En effet, on recense aujourd'hui plus ou moins dans le monde 600 millions de chats domestiques toutes races confondues, ce qui inclut le chat de gouttière. Rien qu'en France, ils sont près de 13 millions d'individus.

A l'heure actuelle, il existe encore en Afrique des descendants sauvages de l'ancêtre du chat domestique, identifiables à leurs pieds gantés, à leurs grandes pattes et à leur fourrure fauve. Mais ceux-ci ne sont pas apprivoisés.

Le retour du papier peint

L'autre jour, nonchalamment installée devant ma télévision, j'ai vu une émission sur le retour du papier peint. Je n'en ai pas cru mes yeux ! Je croyais l'institution du papier peint enterrée depuis bien longtemps. Et bien non, pas du tout. Mesdames, et messieurs, sachez-le, les décors personnalisés vont à nouveau s'inviter dans nos salons ou nos chambres.



Digne d'une vitrine de joailler



Joli décors champêtre



Raffinement japonisant



Ou alors carrément la jungle

Art de rue

36

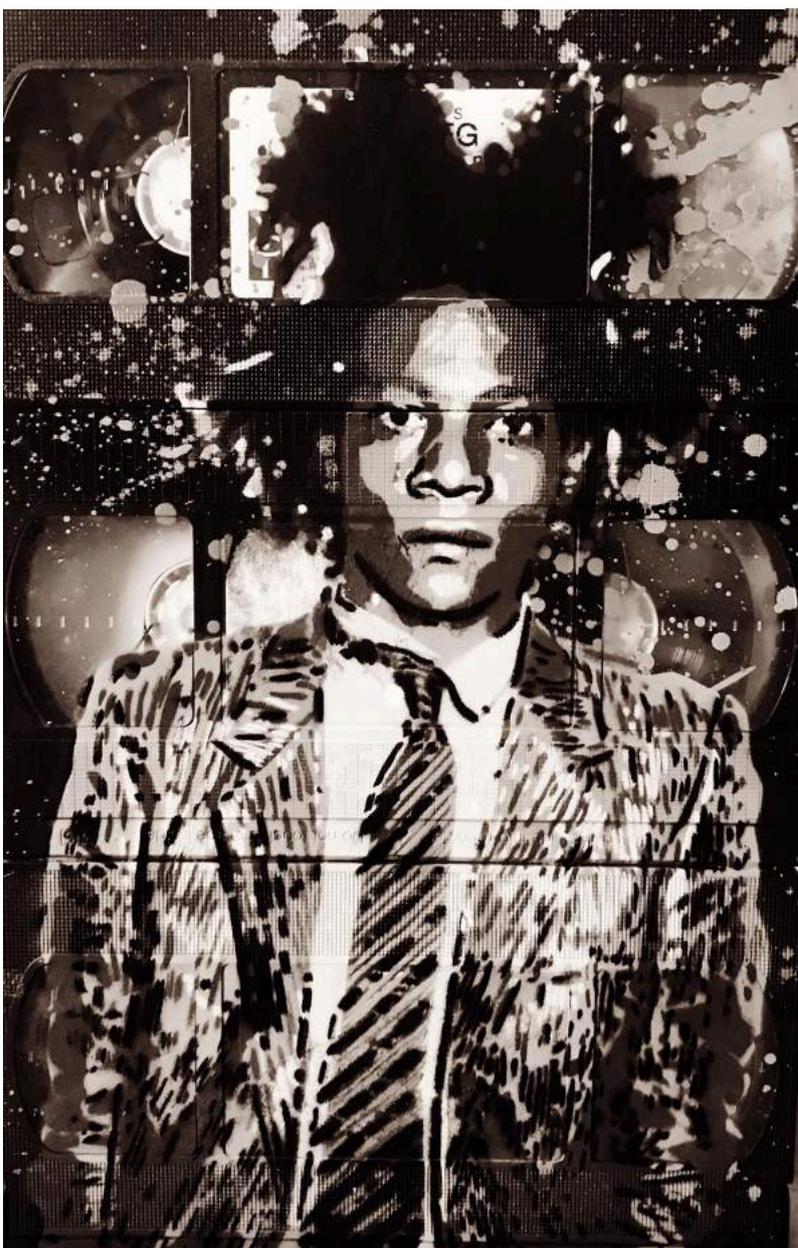
Au mois de juin, nous allons découvrir l'art de rue. Pour cette occasion, nous avons le plaisir d'accueillir l'exposition de Heurk One, un artiste genevois. Il a débuté sa carrière par la photographie pour ensuite se diriger vers la technique du pochoir.

Le pochoir que l'on nomme aussi « graffiti au pochoir » est une technique qui consiste à reproduire plusieurs fois des motifs sur un support (mur, papier, carton,...) avec un cache.

Heurk one crée ses tableaux en partant de photos, il fabrique différents chablon et utilise des sprays. Il superpose les pochoirs et les couleurs suivant son inspiration sur différents supports comme des toiles, des planches en bois ou des vieilles cassettes vidéos.

Pour découvrir davantage ses œuvres je vous invite à consulter son site internet

heurkone.com





HOROSCOPE DE L'ANNÉE

*Source cosmopolitan

Cancer

Cette année, tout vous poussera à aller vers les autres. Vous aurez l'occasion de développer un meilleur sens psychologique pour mieux cerner les personnes qui vous entourent. 2020 sera une très bonne année pour élargir votre cercle relationnel, pour vous faire de nouveaux amis, pour officialiser une union ou pour signer un contrat de travail. 2020 sera riche en échanges, en rencontres, en complicité et en moments de partage.

Bélier

Vous devrez vous concentrer sur votre carrière ou vous devrez mieux déterminer vos aspirations. Tout vous incitera à choisir, à décider, à entamer une reconversion ou à rompre avec un univers qui ne vous correspond plus. En février et mars, passez à l'action et multipliez les entreprises. Imposez-vous. Montrez qui vous êtes. Votre vie sociale sera assez intense. Très sollicitée, vous devrez répondre à de nombreuses invitations, notamment sur le premier semestre.

Scorpion

Vous devrez aller vers les autres. Elargissez vos horizons amicaux et relationnels. Dites oui aux invitations et aux sorties. Montrez-vous plus sociable et plus extravertie. Soyez active et dynamique. Il y a peu de chance que vous vous ennuyiez en 2020. Votre vie sociale ou amicale sera extrêmement riche et vous serez de fait très sollicitée. Ce sera aussi la période parfaite pour entreprendre, démarcher, faire une formation et bousculer 2020 vous trouvera plus vive et plus entreprenante. Vous serez amenée à faire de nouvelles rencontres. Votre vie sociale ou amicale s'étoffera au fil des mois et cela vous enchantera. Vous serez comblée par les gestes d'amitié que l'on vous témoignera.

Capricorne

Cette année, tout vous incitera à montrer de quoi vous êtes capable. Sortez de votre coquille. Dévoilez-vous. Imposez-vous. Ayez confiance en vous. Consolidez vos acquis. Révélez-vous...2020 sera une excellente année pour vous. Quoi que vous viviez, quelle que soit votre situation, vous aurez les cartes en main pour avancer dans vos projets ou pour vous libérer de certaines situations. Ce sera soit la fin d'une période, soit le début d'une autre. Janvier sera le point de départ d'un nouveau cycle dont les premiers résultats se feront sentir sur la fin 2020. Votre vie amicale ou sociale sera source de bien-être, de partage, de joie et de bonne humeur.

Taureau

Vous devrez faire preuve de curiosité pour vous ouvrir à d'autres horizons. Soyez courageuse et téméraire. Bougez. Dépassez-vous. Elargissez vos connaissances. Faites-vous de nouveaux amis ou de nouvelles relations.

En janvier, lancez-vous dans de nouveaux projets. En mars, faites évoluer votre vie amoureuse. En mai, nouez de nouvelles relations, dites oui aux sorties. En 2020, vous serez plus extravertie et plus communicative. Conséquence, vous serez amenée à faire de très belles rencontres.

Gémeaux

Ce sera l'année ou jamais pour rompre avec les situations qui ne vous correspondent plus. Pour certaines, les astres vous obligeront à une grande remise en question. Vous apprendrez à dire non, à renoncer, à en prendre votre partie ou à modifier votre vision des choses. Quoi que vous viviez, et ce, quel que soit votre âge, 2020 vous changera. Certaines d'entre vous profiteront de l'année pour faire le point sur leur vie amicale. En couple, vous vous trouverez à un carrefour de votre vie et vous devriez passer une étape clé. Le printemps et l'été seront des saisons importantes où l'officialisation de votre relation ou la venue d'un enfant pourrait bien vous combler.

Lion

Vous devrez donner la priorité aux projets ou à votre activité. Le labeur, les occupations diverses seront vos préoccupations premières durant une grande partie de l'année. L'ennui ne sera donc pas au rendez-vous. Ce devrait être une période assez active. Vous n'aurez pas le loisir de vous tourner les pouces. Pour certaines, 2020 vous permettra de marquer des points importants dans votre travail. D'autres saisiront toutes les occasions. Vous vivrez de jolis moments sur le plan amical. La douceur, la bonne humeur, le partage et l'écoute vous accompagneront une grande partie de l'année, notamment d'avril à août.

Sagittaire

Vous devrez apprendre à mieux gérer vos énergies, vos différents projets ou votre budget. Vous devrez essayer d'exploiter au mieux votre potentiel.

Ce devrait être une excellente année pour concrétiser un projet, pour améliorer votre situation financière, pour vous lancer dans un projet professionnel ou immobilier, voire pour reprendre en main une situation qui avait du mal à décoller.

Vous aurez la possibilité de vivre mieux et plus sereinement. Vos revenus connaîtront une nette augmentation et vous aurez de multiples occasions de vous faire plaisir. Vous serez contente de votre vie sociale. Ainsi, les autres vous apporteront énormément et contribueront à votre bien-être.

Vierge

2020 sera une bonne année qui vous permettra soit de vous réaliser dans votre travail, soit de vous épanouir pleinement dans votre vie amoureuse, soit de gagner mieux votre vie. Quelle que soit votre situation, vous aurez l'occasion de franchir un cap important dans votre vie. Ce sera le bon moment pour améliorer votre situation financière. Maligne et inventive, vous trouverez les solutions qui vous permettront de vivre mieux et même d'augmenter vos revenus. Vous vivrez de jolis moments en compagnie de vos amis ou de relations bienveillantes. Vous devrez vous épanouir en société.

Verseau

Cette nouvelle année sera propice à la réflexion, à l'analyse, à l'introspection, au développement de votre intuition ou d'une certaine forme de spiritualité. Pour d'autres, 2020 résonnera avec un certain besoin de solitude ou d'évasion. Ce sera le bon moment pour penser à un futur projet. Ce n'est pas vraiment une année d'action qui vous attend. Vous serez surtout amenée à mieux vous organiser, à mieux gérer votre travail ou votre temps. Sur le premier semestre, vous serez plus introvertie et plus solitaire. Vous entretiendrez des relations à la carte. Sur le deuxième trimestre, vous aurez soif de sorties et de rencontres.

Poissons

Vous devrez rester adaptable en toutes circonstances, faire preuve de spontanéité et de créativité mais aussi être tournée vers l'avenir. C'est une année agréable qui se profile à l'horizon. Vous aurez l'occasion de vous épanouir dans vos différents projets et dans votre 2020 sera rythmée de belles rencontres humaines. De bons moments en compagnie d'amis sont à prévoir, savourez-les. En couple, si vous désirez vous épanouir aux côtés de votre moitié, vous devrez miser sur les projets. Mettre vos idées et vos envies en commun vous donnera l'occasion d'avancer ensemble dans la même direction. Attention à ne pas vous laisser envahir par les doutes sur le printemps.

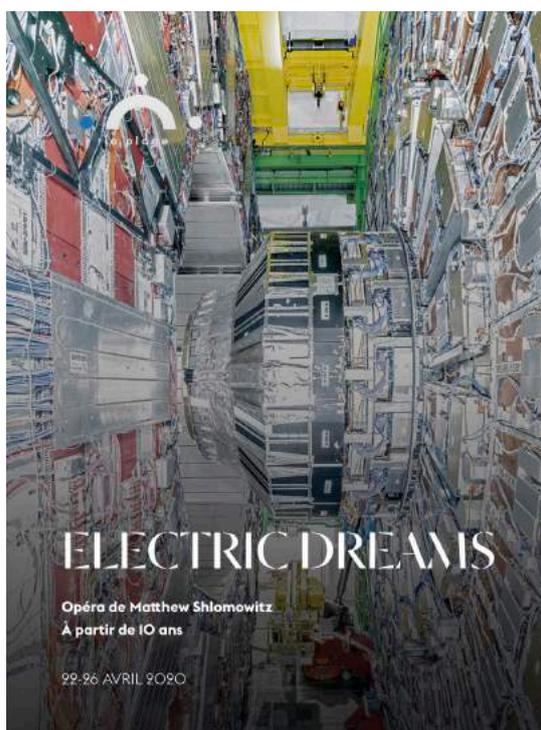
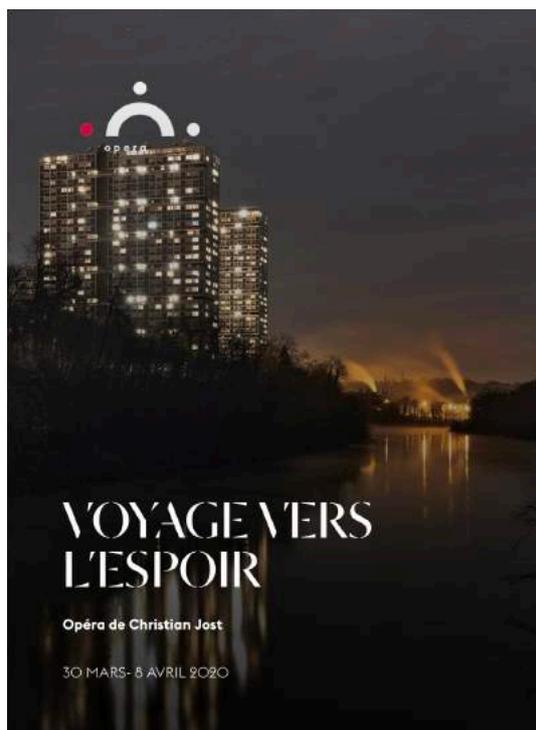
Balance

Vous devrez apprendre à aller à l'essentiel et à mieux définir vos envies ou vos priorités. Ne lâchez pas la proie pour l'ombre, vous le regretteriez. Pensez bilan ou reconversion. Soyez à l'écoute de vos sens et de votre organisme. C'est une année de bilan ou de fin de cycle qui vous attend. Certaines auront besoin de tout remettre en perspective alors que d'autres couperont court avec un état. Vous serez entre deux situations, deux états ou deux voies. Cette année sera une période intense côté relationnel. De juin à décembre, vous serez très sollicitée et vous devrez répondre à de nombreuses invitations.

Agenda culturel

Au Grand Théâtre, il y a ces prochains temps.

40



Et au musée de l'Ariana

Totem animal - Exposition itinérante

Grâce à l'initiative du Département de la cohésion sociale et de la solidarité de la Ville de Genève, un projet est né, issu de la collaboration entre des acteurs voisins : le Service de la jeunesse, le Service social, l'association Païdos, le collège Sismondi et le Musée Ariana. La thématique du « Totem animal » a été choisie afin symboliser la diversité des pays d'origine des jeunes.

Qu'ils soient collégiens-iennes ou jeunes migrant-e-s fraîchement arrivé-e-s sur territoire genevois, ils ont travaillé en

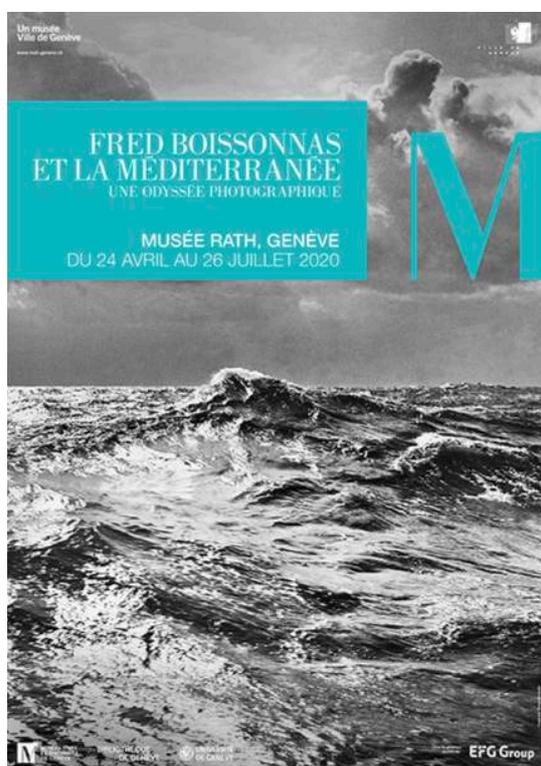


groupes pour façonner les différentes pièces. Les jeunes, lors des séances de travail (recherches iconographiques, atelier terre, atelier peinture ou rédaction de texte), ont pu se rencontrer et partager leurs idées afin de concevoir un projet commun. In fine, une vingtaine de pièces inspirées de la figure animale - imaginée ou réelle - forme une installation Totem animal organisée en cylindre

A voir absolument ...

Musée Rath

Fred Boissonnas et la Méditerranée



24 avril 2020 - 26 juillet 2020,
De 11h à 18h,
fermé le lundi

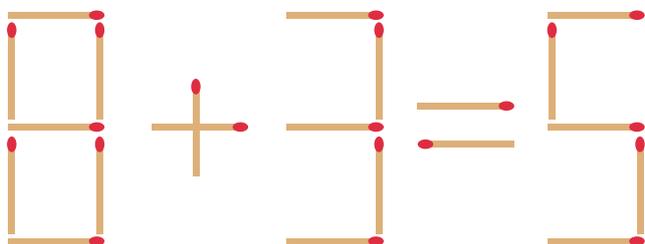
Une odysée photographique. Cette exposition est consacrée à l'œuvre du représentant le plus fécond de la « dynastie Boissonnas », Fred Boissonnas (1858 -1946). Elle met en valeur un pan de sa carrière à la fois méconnu et crucial : ses voyages en Méditerranée qu'il parcourt durant les trois premières décennies du XXe siècle à la recherche de la lumière, de la Grande Grèce et de l'Égypte indépendante, des lieux homériques et des paysages bibliques. Grâce à de multiples collaborations, il crée un œuvre prônant la subjectivité de l'acte photographique et la capacité du médium à connecter le visible et l'invisible, la géographie physique et la poésie, la démarche scientifique et l'imagination. Il propose ainsi une interprétation nouvelle des paysages et de l'histoire du monde.

Présentées pour la première fois, la majorité des œuvres proviennent de fonds patrimoniaux conservés par la Bibliothèque de Genève. Poétique et fascinante, cette exposition se veut aussi riche en enseignements sur l'histoire des relations ambivalentes et passionnées entre l'Europe et la Méditerranée.

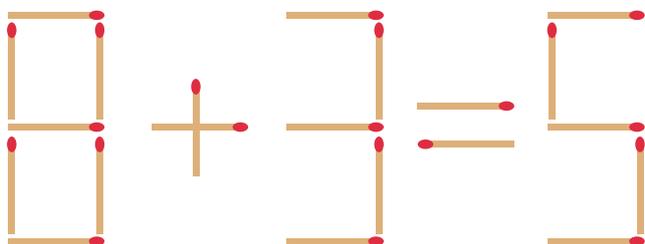
Fitness Cérébral

ENIGMES

Suprimez une allumette pour rendre le calcul correct !



Déplacez une allumette pour rendre le calcul correct !



42

DEVINETTE

Qu'est-ce qui vous appartient mais que les autres utilisent plus que vous ?

Votre réponse : _____

QUEL EST L'INTRUS

Jeu 1

tôt
radar
voiture
kayak

Jeu 2

céleri
banane
fraise
framboise

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

SUDOKU

Complétez la grille en utilisant les chiffres de 1 à 9. Ils doivent obligatoirement figurer une seule fois dans chaque ligne, chaque colonne et chaque carré de 3X3.

Vous pouvez venir chercher la solution des jeux à la salle d'animation.

MOTS CODÉS

Chaque lettre de la grille a été remplacée par un numéro.
 Complétez la grille en vous aidant du décodeur.
 Trois lettres sont déjà indiquées pour vous aider à commencer.

Définition du premier mot horizontale : «Douceur de l'italie»

1	I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	N	11	12	13	F	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---	----	----	----	---	----

1	2	3	4	5	2	6	7		8	4	5	9	6
10	8	10	11	10	5	10	11	1	2	10	12	12	10
5	13	1	2	8	4	1		11	10	3	14		2
9	2	6	6	10	5	10	11	1		13		7	11
13	3		4	11	6		10		7	11	2	1	10
3	10	5		1		1	7	11	11	10	12		10
4	6	2	12	10	6		14	2	10	14		6	1
2		6	2	6	4	12		4	6		6	10	5
3	4	6	10		12	4	9	6		5	7		4
10	8	10	11	1	4	2	12		5	2	3	10	3
5	4	12		4	3	10	13	12	10		14	7	11
10	11		13	7	2	6	1	2	1	2		6	10
11	2	8	10	12	4		6	13	10	7	3	6	
1	10	10		10	12	7		11	13	1	10	10	6

FAIT DE L'ORDRE

Replace les lettres de ces mots dans le bon ordre.

Indice : pâtisserie

H B E C O R I _____

Indice : victoire

O H I M T P E R _____

Indice : fleur

C I J N H E A T _____

Indice : communication

V A R S I T O N O C N E _____

Indice : saison

T M S P N I R E P _____

CHARADE

Mon premier coupe le bois.

Mon second est une partie du visage.

Mon troisième porte les voiles d'un bateau.

Mon tout fut d'abord muet puis devenu parlant.

CHARADE

Mon premier est une note de musique.

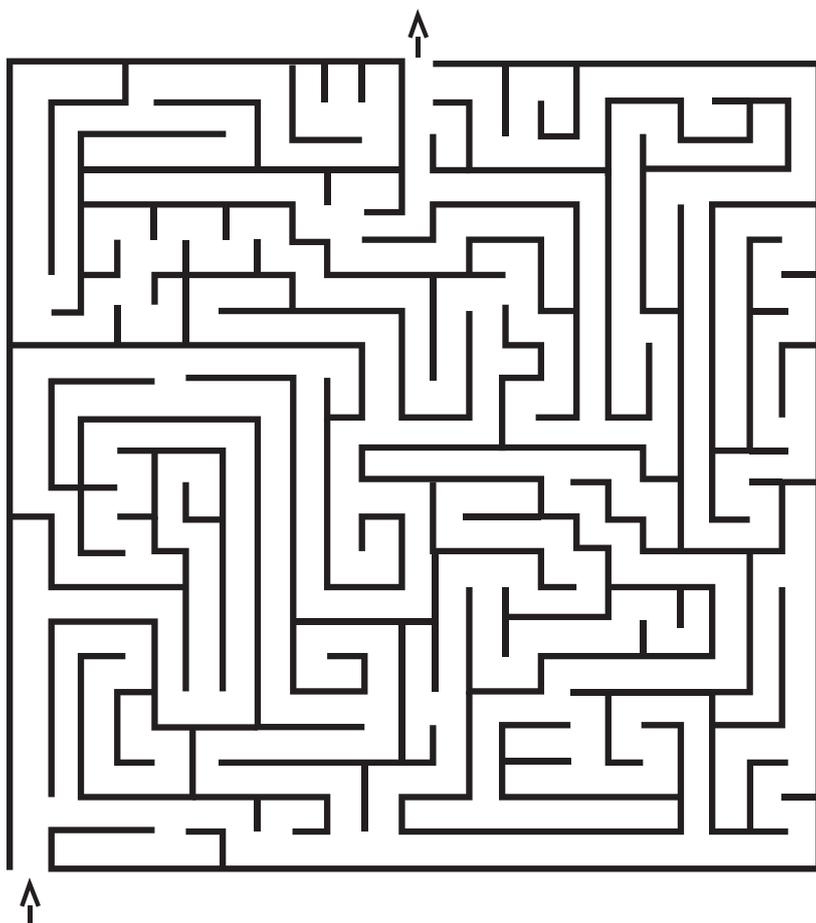
Mon deuxième est le contraire d'épais.

Mon tout est un animal mammifères marins

44

LABYRINTH

Trouvez le chemin!



ANAGRAMMES

Déplacez les lettres d'un mot pour en former d'autres.

Définition : anagramme

*Mot formé en changeant de place les lettres d'un autre mot.
(Une anagramme de gare est rage.)*

Désir : _____

Espoir : _____

Image : _____

Monde : _____

Ménage : _____

Devenir : _____

Récit : _____

Tentation : _____

Renault : _____