

# N° 15

AUTOMNE 2022



JOURNAL  
DU KERMONT

# Sommaire

<b>4-5</b>	Éditorial
<b>6-7</b>	Bon vent à nos deux médecins répondants
<b>8-9</b>	Lettre du Dr Charles Baudère
<b>10-11</b>	Souvenirs au Nouveau Kermont
<b>12-13</b>	Talents dévoilés - Monsieur Galliano PERUT
<b>14-15</b>	Un triporteur au Nouveau Kermont
<b>16-17</b>	Enlacer et embrasser les arbres
<b>18-19</b>	Le champignon et la santé
<b>20-22</b>	Champignons hallucinogènes
<b>23-25</b>	Le bolet
<b>26-29</b>	Tout sur la truffe
<b>30-31</b>	Carnet de route - Alba
<b>32-37</b>	Huiles alimentaires utilisées pour la gastronomie
<b>38-40</b>	L'automne et les vendanges
<b>41-45</b>	Les fêtes automnales
<b>46-47</b>	Le Tee Tree
<b>48-50</b>	Expositions
<b>51-53</b>	Fitness cérébral
<b>54</b>	Solutions

## **ANNONCE IMPORTANTE**

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

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

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

**Les horaires de visites sont libres**

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

Merci !

# Editorial

SLADJANA VARONE DIRECTRICE

Voilà, après cet été riche en événements et en températures, il est temps de céder la place à l'automne.

C'est une belle saison, ma préférée...même si le manque de lumière peut se faire ressentir sur notre humeur.

Pas de grande surprise donc si je vous annonce que c'est la saison de l'introspection et du bilan, du partage avec les autres, notamment lors d'échanges sur nos valeurs profondes.

Au sein de la maison, celle du Nouveau Kermont, nous ne nous arrêtons jamais d'organiser, d'innover, d'accompagner, de partager et d'évoluer grâce aux habitants qui rendent ce lieu si vivant. Le mouvement est constant et inspirant. L'été nous a un peu dispersés en fonction des vacances des uns et des autres mais cette saison qui arrive va nous permettre de nous réunir et de partager nos expériences. La maison va retrouver sa belle énergie et des équipes au complet, pour plus de sérénité et de confort.

*L'automne, l'automne merveilleux,  
mélait son or et sa pourpre aux  
dernières verdure restées vives,  
comme si des gouttes de soleil  
avaient coulé du ciel dans l'épais-  
seur des bois.*

Guy de Maupassant

S'il y a un constat que je peux faire, c'est que je suis heureuse de faire le métier que je fais !

J'ai énormément de chance d'être entourée par des équipes volontaires qui font de leur mieux et avec lesquelles nous nous remettons toujours en question pour être au plus près des besoins de nos habitants. Ces derniers qui nous aident tellement.

Sans eux, collaborateurs, familles et résidants, ma mission serait impossible à accomplir mais serait surtout vide de sens. Nous ne faisons pas tout juste mais nous essayons toujours de nous améliorer. Les changements qui s'opèrent depuis quelques années ne se font pas sans peine car les exigences

de toute part sont de plus en plus importantes, mais elles sont nécessaires pour être au plus près de l'accompagnement. Notre maison est un lieu de vie, de joies immenses mais aussi de difficultés et de tristesse. Tout cela représente la vie, la recherche d'équilibre, de respect et de bien-être.

Les établissements médico-sociaux retrouvent un équilibre entre le soin et le social. A l'époque, ces derniers se voulaient des lieux de soins des derniers moments de vie mais heureusement pour nous tous, la voie du changement est bien lancée depuis. Nous sommes désormais un lieu de vie et d'échanges, une grande famille recomposée. Nous

devons poursuivre nos efforts, garder la foi et la force quand c'est un peu plus compliqué, croire en nos projets et avancer ensemble !

*Ad asta per aspera !*

*« Vers les étoiles à travers  
les difficultés. »*





Mes chers docteurs Baudère et Hong,

Après plus d'un demi-siècle de soins à vous deux réunis, vous avez décidé qu'il était temps pour vous de découvrir cette nouvelle étape de la vie qui s'appelle La Retraite.

Bien que nous soyons tous attristés de votre départ, nous comprenons parfaitement qu'il est temps pour vous de prendre enfin soin de vous après toutes ces années dédiées aux autres.

Aussi, je profite de ces quelques lignes pour vous remercier de tout cœur pour votre investissement, votre professionnalisme, votre soutien et votre collaboration entre vous et avec nous tout au long de ces années au Nouveau Kermont. Il est certain que vous allez nous manquer.

Profitez bien de votre temps libre !  
Qu'il soit habité par le bonheur familial, l'amour et l'amitié.  
Que la bonne santé et la bonne humeur soient les compagnons de votre quotidien.

Bon vent à vous deux !

Sladjana Varone  
Directrice

7

Bon vent  
à nos deux médecins  
répondants



# LETTRE DU DR CHARLES BAUDÈRE

h oui, le temps passe inexorablement, mais surtout les années filent sans qu'on ne s'en rende véritablement compte. Et un beau jour, dans un sentiment un peu irréel, on se retrouve à l'âge de la retraite. Plus l'on vieillit et plus les jours nous filent entre les doigts. En fait, le temps n'est pas linéaire et s'accélère plus on avance en âge, je suis certain que tous nos pensionnaires ont fait ce même constat.

En 1994, après 13 années passées en milieu hospitalier à me former en médecine interne et générale et en gériatrie, je me suis installé en pratique privée dans un cabinet médical à Châtelaine. Environ six mois après mon installation, on m'a proposé de reprendre le poste de médecin répondant à l'EMS du Nouveau-Kermont pour remplacer un de mes collègues qui prenait sa retraite. Quelle chance inespérée !! J'allais pouvoir travailler dans le domaine qui m'avait passionné dans mes dernières années de formation : la gériatrie. Le contact avec la personne âgée, son histoire, sa sagesse me tenait fort à coeur. Peut-être me rappelait-il mes magnifiques relations avec mes grands-parents qui m'avaient tant apporté.

Par ailleurs et à mon avis, la médecine du patient âgé est particulièrement intéressante, par le fait qu'elle demande plus de réflexion que celle du patient jeune. En effet, si je caricature, chez un patient jeune, on peut plus agir par réflexe : devant une pathologie quelconque, on effectue tous les examens disponibles et on réfléchit après. Alors que chez le sujet âgé, il faut réfléchir avant chaque examen pour en évaluer la pertinence, la pénibilité, l'acceptabilité et surtout s'assurer qu'il profitera au patient et modifiera notre attitude en fonction du résultat. Inutile de faire des examens uniquement pour documenter une situation si aucun bénéfice n'en ressortira pour le patient.

Un autre point très important dans le travail en EMS, c'est le travail d'équipe, chose essentielle avec des patients qui ne sont pas toujours capables de s'exprimer. Le regard à la fois de l'infirmière mais aussi des aides soignant(e)s très proches des pensionnaires et accessibles aux confidences sont indispensables pour bien évaluer chaque situation. L'oeil attentif et pertinent du personnel de l'animation, celui de l'accueil, du secrétariat, de l'administration, du personnel de nettoyage, de maintenance, de cuisine, de cafétéria, de lingerie, bref de l'entier du personnel du Nouveau-Kermont m'a permis d'effectuer mon travail dans les meilleures conditions et dans un esprit de pluridisciplinarité bienveillant.

C'est à eux tous que je dois le plaisir d'avoir travaillé pendant près de vingt-neuf ans dans cette maison et je voudrais tous les remercier chaleureusement, sans oublier évidemment la direction.



Un immense merci à tous les patients et leurs familles qui m'ont fait confiance pendant toutes ces années et m'ont apporté joie et reconnaissance.

Finalement, je remercie également mon collègue, le Docteur Hong, avec qui j'ai collaboré très agréablement et efficacement pendant près de vingt-sept années.

Je souhaite à notre successeur le Dr Sakbani beaucoup de plaisir pour la suite.

**Dr Charles Baudère**

# Souvenirs au Nouveau Kermont

**A**près quelques années d'installation en cabinet individuel, j'ai eu l'occasion de prendre le poste de médecin-répondant au Nouveau-Kermont en 1995, ceci dans le but de diversifier quelque peu mon activité par un travail en équipe en institution, dans une ambiance collégiale.

Le Nouveau Kermont que j'ai connu en 1995 n'est plus du tout le même que celui d'aujourd'hui. En effet, au centre du patio actuel, il y avait un enclos où se prélassaient quelques lapins et poules, donnant un air de campagne à l'EMS. Par ailleurs, la terrasse n'existait pas au rez-inférieur ni au jardin.

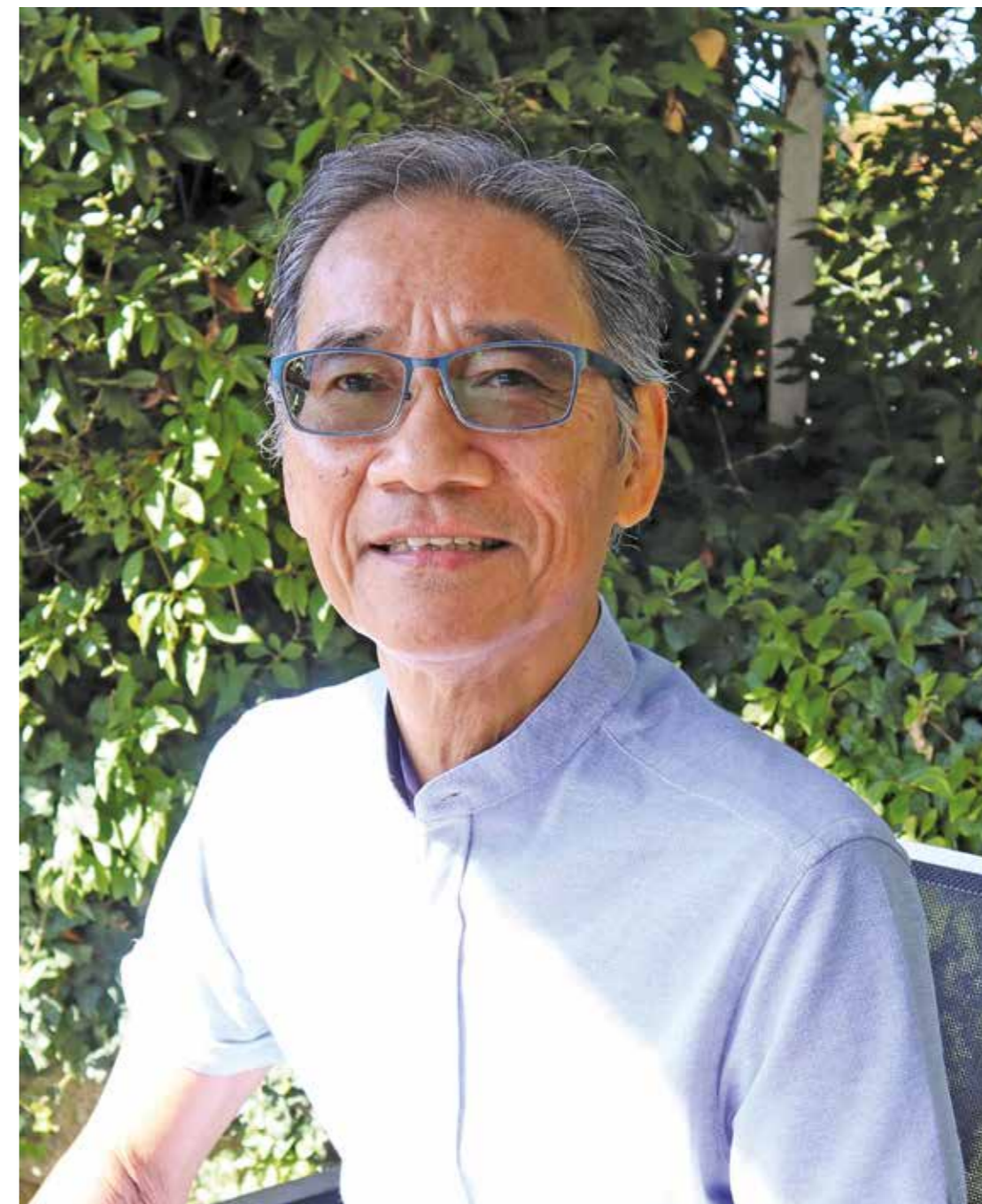
Beaucoup de changements ont été réalisés depuis ces 10 dernières années, en bien, avec notamment cette réception qui s'est aérée par l'ouverture sur 2 côtés et cet immense patio à l'entrée, au plafond en verre, lumineux et accueillant qui donne envie qu'on s'y attarde. L'équipement des salles à manger s'est modernisé et la décoration de l'EMS rajeunie. Les résidents ont également profité des installations nouvelles dans leur chambre pour le confort et la sécurité (douche individuelle, télévision grand format, parquet connecté dans quelques chambres...).

A la veille de mon départ à la retraite, je n'ai qu'un mot à vous transmettre :  
**un grand MERCI.**

Merci aux résidents et à leur famille de m'avoir accordé leur confiance.

Merci à tout le personnel de l'EMS qui fait un énorme travail au quotidien pour le bien-être de nos aînés. Je pense en premier lieu aux infirmières/infirmiers et aux aides qui sont en première ligne et exécutent un travail souvent difficile et contraignant ; aux animatrices - animateurs qui apportent de la gaieté et de la joie aux résidents. Mes remerciements vont également au service administratif, avec à la réception, des secrétaires toujours souriantes et accueillantes ; au service technique et d'entretien, avec des collaborateurs qui font souvent un travail dans l'ombre, et également un grand merci au personnel de la cafétéria et de la cuisine qui nous prépare d'excellents repas au quotidien et lors de la fête de fin d'année.

Enfin, un immense merci au Comité du Nouveau Kermont et à la Direction Madame Varone qui doit orchestrer le fonctionnement de tous ces services, conjuguant les directives de l'Etat qui évoluent sans cesse avec les contraintes



économiques et sanitaires en ces temps mouvementés.

Mes 27 ans d'activité au sein du Nouveau Kermont me laissent de merveilleux souvenirs, et j'ai toujours beaucoup de plaisir à venir à l'EMS 2 matinées par semaine depuis plus d'un quart de siècle. Le sentiment d'avoir galéré pour atteindre la retraite m'est totalement inconnu, peut-être ai-je suivi le conseil de Confucius:

**« Choisis un travail que tu aimes  
et tu n'auras pas à travailler un seul jour de ta vie »**

Minh Luyen HONG

# TALENTS DÉVOILÉS

# Monsieur Galliano PERUT

Depuis 9 mois, Monsieur Perut Galliano a rejoint notre institution du Nouveau-Kermont. Lors de nos discussions, Monsieur aime raconter son métier et surtout partager sa passion pour la poésie, l'écriture. Petit à petit, nous décidons de nous rencontrer pour la rédaction de cet article afin qu'il puisse se présenter et partager avec vous chères résidentes, chers résidents, familles et collaborateurs.

Galliano est né en 1938, il quitte dès ses 15 ans son pays natal pour s'établir en Suisse et rejoindre sa mère qui travaille déjà à Céligny.

Après avoir réussi son école de mécanicien, son ami Claude aura un rôle décisif sur son avenir professionnel. Ce dernier l'encouragera à s'orienter vers des études techniques. Monsieur Perut fréquentera avec succès l'école d'ingénieur de Genève.

Il terminera sa carrière d'ingénieur à l'OMS en ayant sous sa responsabilité 15 mécaniciens et 15 électriciens.

« Nous étions amis depuis longtemps. Lorsque Claude et moi-même faisons l'Ecole de mécanique il me conseilla de faire l'école d'ingénieur. Je lui ai dit que c'était beaucoup trop difficile pour moi ! Il se mit à rire ! Il me dit qu'il fallait juste bosser très dur, alors je me suis inscrit à cette école. J'ai réussi mon diplôme d'ingénieur avec succès, trois ans plus tard j'avais deux diplômes en poche et avec prix ! »

Rapidement, les premiers poèmes de collégiens de Galliano remontent à la

surface, il écrira un recueil de 33 poésies à la fois sensibles et contemporaines. « Quelquefois plus loin » sera édité en 1979.

A plusieurs reprises, Galliano Perut publiera dans des magazines et anthologies de poésies. Il collaborera régulièrement avec diverses publications poétiques et obtiendra le prix du Jury de l'Académie du disque de poésie à Paris. Passionné par le théâtre, il créera en 1986 à Genève sa première pièce « Histoire de Job ou le refus du compromis ». Ce sera le début d'une longue liste entre théâtre, écriture et scénarios de films. En 1992, Monsieur obtient le prix Robert Mineau de la SPAF (Société des Poètes et Artistes de France) et la médaille d'or de l'académie de Lutèce.

Monsieur créera, avec une dame, en 1997 l'association culturelle « Les poètes de la cité » qui organisent encore chaque année « La journée mondiale de la poésie ».

Lors de notre rencontre, Galliano m'explique sa passion pour l'écriture et le plaisir qu'il ressentait lors de ses rédactions qui le rendaient heureux.

Parmi tous ses poèmes, il souhaite partager avec vous celui qu'il affectionne particulièrement : « Balade de l'émigrant » écrit suite à la tristesse d'avoir quitté l'Italie.

Ce poème a été lu plusieurs fois dans différentes écoles genevoises.

**Galliano PERUT**  
et **Nathalie Belveyre**, animatrice

Source :

<https://societe-genevoise-ecrivains.ch/nos-auteurs-et-autrices/galliano-perut/>

## « BALADE DE L'EMIGRANT »

Les rails, les roues, le train  
Les rails, les roues, le train.  
Des kilomètres, des kilomètres.  
Allons où le temps m'emporte,  
où l'on m'a dit que la misère est morte.  
Passent, repassent et trépassent mes soucis d'hier  
au fur et à mesure que fonce le cheval de fer,  
vers le pays de cocagne.  
Il y en aura pour moi,  
ma compagne,  
mes frères.

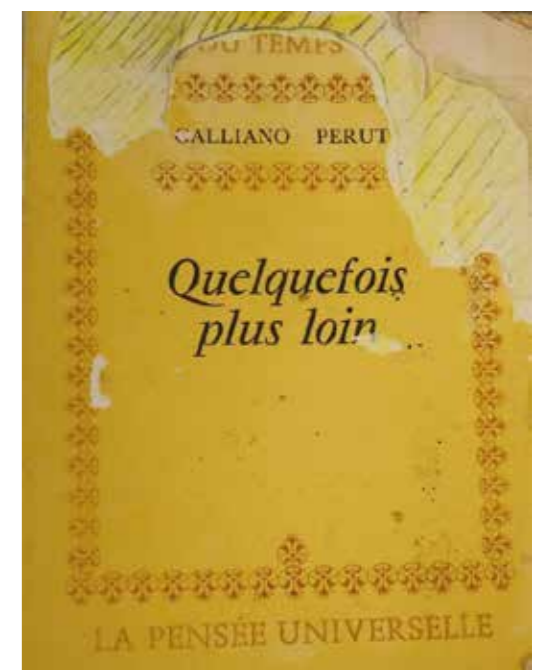
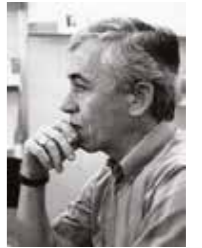
Douane !

Tous à terre.  
Pêle-mêle, sans queue ni devant  
moutonne la masse de l'émigrant  
droit au dispensaire.  
Les bons passent, les autres...arrière !  
Et...voici...que je...suis apte...à travailler.  
Travailler...travailler et beaucoup... beaucoup gagner.  
Gagner, gagner, travailler, travailler.  
Fi !... Que de lumières là-bas.

Des mois ont passés, mes très chers,  
sans même revoir toutes ces lumières.  
Plutôt des regards hostiles j'ai rencontré  
et l'émigrant au banc des accusés,  
ni plus ni moins on le met.

Mille compagnons et plus je sais,  
qui dans des logis de misère  
au creux de nuits sans romances  
cherchent des raisons de leurs souffrances.

Pas de cocagne non plus mes frères,  
mais semblables aux mercenaires,  
quoi qu'en dise l'Histoire,  
le prix de nos victoires  
a de relents de amers.



# Un Triporteur au Nouveau Kermont

Pour la deuxième fois, au mois de juillet et pendant une semaine, un drôle d'engin a emmené nos habitants prendre l'air dans le quartier : un triporteur !

Ce triporteur est un vélo cargo conçu en 2012 au Danemark. Il peut transporter deux personnes côte à côte. Il est certes muni d'un moteur, mais notre conducteur Luca a quand même dû mettre ses mollets à contribution !!

Regardons un peu les origines du vélo : L'ancêtre du vélo, la draisienne sans pédale, a été inventé en 1817 en Allemagne par le Baron de Karl Drais von Sauerbronn. En 1860, des pédales commencent à apparaître sur la roue avant. En 1870, pour pouvoir prendre plus de vitesse, la roue avant est agrandie et l'arrière plus petite ne servait que pour l'équilibre, c'est le grand bi.



Il a un grand succès auprès de la bourgeoisie en France et Angleterre. Dans les années 1880, la chaîne est inventée et les roues sont de taille plus raisonnable. Peugeot va commencer la commercialisations de ces vélos.

Finalement, au début des années 1890, les bicyclettes ressemblent fortement aux vélos que nous pilotons actuellement, reste le changement de vitesse qui s'est ajouté.

Cette bicyclette a été le premier moyen de locomotion rapide des policiers. Le surnom «Hirondelle» leur fut donné parce que leur vélo portait ce nom, et leur pèlerine flottant au vent leur donnait une silhouette évoquant l'oiseau du même nom.



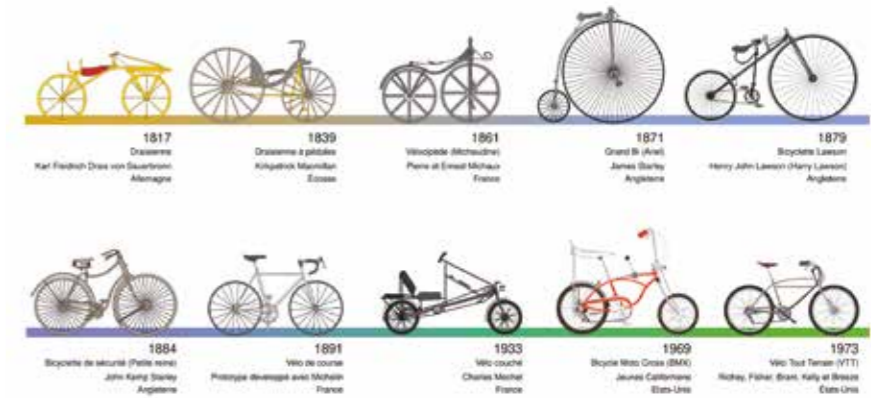
Pendant une semaine, les habitants du Nouveau Kermont ont pu prendre l'air tout en profitant de revoir ou découvrir des petits chemins bucoliques de Chambésy. Ainsi, une résidente nous a confié qu'elle a pu refaire le trajet qu'elle faisait régulièrement avec son chien et cela lui rappelait de bons souvenirs.

Une autre dame, qui est habituellement est très craintive, s'est laissée emporter avec un grand sourire et détendue dans le triporteur. Elle fût enchantée de cette expérience. En effet, après une discussion avec sa fille, nous découvrons qu'elle se déplaçait toujours à vélo.

En conclusion, ce fût des moments riches en souvenirs, les cheveux au vent, en redécouvrant les paysages des alentours. Notre collègue a eu de légères courbatures aux mollets, mais nous espérons tous pouvoir renouveler l'expérience l'année prochaine.

Sarah Frey  
Animatrice

Source : <https://palette.bike>







# Enlacer et embrasser les arbres

## et se ressourcer grâce à l'énergie des arbres

16

Toute personne qui se rend en forêt ressent immédiatement son impact sur le corps et sur l'esprit. Le calme de la nature nous permet de nous détendre, de nous vider la tête et de faire le plein d'énergie. C'est un lieu où nous atteignons un état de paix intérieure, même en faisant du sport. L'effet positif de la forêt sur notre santé n'est pas une simple impression.

S'immerger dans l'agréable fraîcheur de la forêt, dans ses couleurs et son odeur, améliore notre humeur et nous reconnecte à la terre. Il existe des preuves scientifiques de ses impacts positifs sur notre santé.

Embrasser un arbre, l'enlacer et respirer profondément pour faire le plein d'air pur a de nombreuses vertus pour la santé.

La **sylvothérapie** est, en effet, une pratique ancestrale aujourd'hui très présente au Japon – le shinrin-yoku et aux Etats-Unis - leTree hugging. Le principe est assez simple : renouer avec la nature, et plus particulièrement avec les arbres.

Tous les êtres vivants possèdent leur aura, leur énergie, leur vibration.... Les arbres, connectés à la terre par leurs racines, et au ciel par leurs branches, possèdent une énergie particulièrement forte dont nous pouvons nous ressourcer.

Si l'idée de faire un câlin à un arbre vous semble surprenante voire carrément saugrenue, sachez que vous gagneriez vraiment à vous y mettre.

**Toujours pas convaincu ?**

**Voici 5 bonnes raisons d'embrasser un arbre :**

1

Une promenade en forêt, en pleine nature, est apaisant pour l'organisme. C'est d'ailleurs pour cette raison que certains médecins prescrivent des promenades en pleine nature à leurs patients souffrant d'anxiété chronique ou de dépression.

2

Passer du temps dans la nature, et plus particulièrement près des arbres, diminue instantanément le rythme cardiaque et la tension artérielle.

3

Respirer profondément près d'un arbre inhibe la production de l'hormone du stress pour un effet apaisant immédiat et durable et a des effets positifs sur la qualité de notre sommeil.

4

Enlacer un arbre ou passer du temps en forêt participe également au renforcement du système immunitaire.

5

Enfin, la sylvothérapie est connue pour prévenir et rééquilibrer l'organisme au niveau mental, émotionnel et physique. Elle améliore la capacité de la concentration et la motivation.

En prenant certaines précautions et en étant attentif aux substances allergènes et aux insectes dangereux, passer du temps dehors, en pleine nature, au plus près des arbres est donc toujours une bonne idée pour diminuer son stress naturellement, se faire du bien, faire une pause apaisante et retrouver un état d'esprit plus serein.

C'est tout simple, accessible à tous et c'est gratuit: il suffit d'enfiler de bonnes chaussures et de prendre l'air.

N'hésitez pas à tester dès ce week-end, pour profiter ainsi pleinement de tous ces bienfaits sur votre santé physique et mentale.

**Sabine Debernardis**  
Responsable Ressources Humaines

17

# Le champignon et la santé

De différentes formes et couleurs, le champignon fait appel à notre curiosité. Dans les cuisines des plus grands chefs, il éveille papilles et sens. Il se marie à merveille avec toutes sortes d'épices et herbes. Ses vertus sur la santé sont souvent méconnues, pourtant le champignon est un véritable élixir de jeunesse. Sa consommation régulière permet de maintenir forme et jeunesse. Cet antioxydant est un légume essentiel dans une alimentation équilibrée. Crus, cuits, de Paris ou Japonais, voici quelques-unes de ces nombreuses propriétés.



## Pour une peau jeune, élastique et sans rides :

Il permet de faire des économies sur les crèmes anti-rides. Sa consommation quotidienne permet une régénération plus rapide des cellules, donc de lutter efficacement et sainement contre les effets du temps sur la peau.



## Anti-cancéreux :

Le sélénium contenu dans le champignon permet de limiter l'apparition de cellules cancéreuses.

## Source de vitamine D :

Essentiel à l'assimilation du calcium, le champignon est riche en vitamine D. Ce légume permet de lutter contre certaines pathologies des os.



## Riche en zinc :

Marre des ongles et cheveux cassants, pauvres ou abîmés : mangez des champignons durant plusieurs jours, et vous constaterez la différence.



## Facilite les activités cérébrales :

Le champignon aide à la concentration et à la mémoire.



## Anti-inflammatoire :

Surtout pour les muscles, il peut être l'aliment essentiel pour les sportifs



Désormais, vous saurez que lorsqu'il vous chantonnera « mangez-moi ! mangez-moi ! mangez-moi ! » (Chanson de Billy The Kid) ce sera certainement une bonne idée de l'écouter, pour le plus grand plaisir de vos papilles et votre santé.

Aïcha Seridj  
Infirmière cheffe

# Champignons hallucinogènes

## Que savez-vous à propos d'eux ?

Aussi appelés champignons magiques, ce sont des espèces qui poussent un peu partout à travers le monde. Notamment, dans les espaces naturels ou les champs. Ces champignons contiennent de la psilocybine, un composé chimique. Lorsque le champignon est digéré et transformé en psilocine, il produit des expériences psychédéliques et un état de conscience altéré.



L'usage de ces hallucinogènes remonte aux civilisations ancestrales. Nous considérons que les premiers peuples ayant trouvé ces champignons ont été les Mayas et les Incas, ils les utilisaient pour effectuer des cérémonies spirituelles, ainsi que des traitements de guérison des maladies.

## Les effets

Ces espèces fongiques peuvent produire des expériences considérablement intenses selon la personne et la dose consommée, puisque chaque Trip (voyage) est propre à chacun. Ils modifient la perception sensorielle, en faisant apparaître des surfaces déformées et des formes géométriques répétitives (fractales), dilater les pupilles, modifier les couleurs et changer la façon dont les sons sont perçus. Certains usagers peuvent ressentir de la paranoïa et de la confusion.



La durée des effets peut varier entre 4 à 6 heures lorsqu'ils ont été mangés. Pendant cette période, certains consommateurs peuvent même avoir des vomissements ou un Bad Trip (mauvais voyage). A plus forte dose, l'individu peut expérimenter une distorsion de la cognition du temps et de l'espace en donnant ainsi l'impression de se fondre dans leur environnement.

Actuellement, ces champignons magiques sont utilisés pour diverses raisons :

**Usage récréatif** : Certaines personnes s'en servent pour passer un bon moment et s'amuser entre amis. D'autres pour s'évader de leur réalité.

**Usage spirituel** : Beaucoup de personnes font de longs déplacements vers des pays tels que le Mexique et le Pérou, particulièrement au cœur de l'Amazonie, afin de participer à des cérémonies chamaniques dans la recherche de soi. Ces rituels sont habituellement accompagnés des techniques de méditation, de la musique et parfois de danses.

Il existe des témoignages de personnes qui affirment avoir retrouvé un état de sérénité complète, voire le nirvana, grâce à ce genre de pratiques.



## Usage thérapeutique :

Dans différentes études scientifiques effectuées aux Etats-Unis, au Canada et en Angleterre, la psilocybine, molécule présente dans les champignons hallucinogènes, est utilisée comme modèle thérapeutique

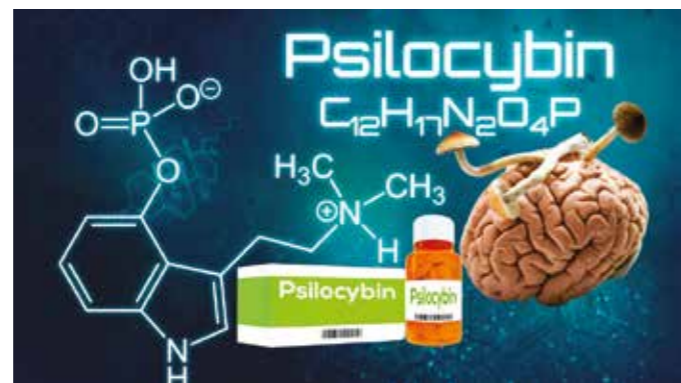
prometteur pour le traitement de maladies comme la dépression, l'anxiété due au cancer, les migraines et la dépendance à l'alcool ou drogues telle que la cocaïne. Parallèlement, les personnes, qui recourent à ce modèle, suivent des séances psychothérapeutiques dans un endroit adapté avec un accompagnement clinique.



D'après les chercheurs, cette molécule ne génère pas d'addiction, puisqu'elle agit sur le système de la sérotonine et pas sur celui de la dopamine, qui est associé à la récompense.

Néanmoins, la psilocybine est un traitement qui est encore en voie de développement !

En Suisse, ces hallucinogènes ne sont pas autorisés. Depuis les années 2000, la loi fédérale les considère comme étant des produits stupéfiants ; leur fabrication, commerce, transformation et consommation sont donc interdits. Malgré les études scientifiques, ce sont des substances illégales.



**Sandra Dominguez**  
Assistante socio éducative



# LE BOLET

C'est imminent : l'été touche à sa fin ! Tristesse pour certains devant l'hiver qui approche, mais bonheur pour les autres qui vont se délecter d'une période riche en gourmandises automnales.

Septembre et octobre sont les mois de pleine saison mycologique durant laquelle le bolet, notamment, fait son apparition. De même que le gibier séduit tout gastronome qui se respecte, on peut dire que le cèpe est à l'épicurien ce que la viande est à l'Homo sapiens.

Protégé par un élégant chapeau bombé, le roi des champignons possède un pied volumineux en forme de petit gourdin. Comme toute majesté, il se cache et ne se révèle qu'aux chasseurs patients et courageux. Il a ses humeurs certes, mais la cueillette est un moment de communion avec la nature.

## Un peu d'histoire

En bons amateurs de champignons, les Romains (toujours eux) en consommaient déjà. Bien qu'on n'en soit pas certain car le terme latin qu'ils utilisaient « boletus » désignait plusieurs champignons dont le bolet et l'Amanite des Césars...

Par la suite et pendant de longs siècles, les bolets, tout comme les champignons en général, devinrent plutôt mal vus...

Longtemps, ils furent réservés aux pauvres et aux nécessiteux qui trouvaient dans la cueillette une agréable façon d'améliorer l'ordinaire...

C'est qu'à l'époque, les forêts étaient de véritables repaires de brigands, il fallait donc avoir sacrément faim pour s'y aventurer le panier à la main !

De plus, les champignons semblaient résulter d'une putréfaction, l'idée de se nourrir de tels aliments en repoussait plus d'un. Si on ajoute la peur provoquée par le risque d'empoisonnement, vous comprendrez aisément qu'il ait fallu attendre quelques siècles pour que les champignons trouvent leurs lettres de Noblesse !

Si bien que notre bolet disparaît peu à peu des livres de cuisine, et c'est que vers 1760 qu'il revient sur les tables des nobles gourmets grâce à une vieille connaissance : Stanislas Leszczyński, Duc de Lorraine. La cuisine bourgeoise s'enticha alors des champignons nobles tels que le bo-

let. Le succès fit grimper la demande puis les prix et peu à peu les citadins commencèrent à se hasarder dans les bois à la recherche de la précieuse marchandise.

On connaît la suite, aux côtés de la truffe et de la morille, c'est devenu la star des champignons.

Et de nos jours, malgré toute notre technologie, on ne sait toujours pas comment le cultiver ! Le bolet garde donc une part de mystère et de magie...

Mais la réalité est moins romanesque. La plupart des bolets consommés aujourd'hui viennent des pays de l'Est, de Chine ou encore d'Afrique du Sud ! Séchés, surgelés, en conserve ou même frais (!) on en consomme toute l'année indépendamment des saisons...



## Pour les gourmands, voici la recette du risotto aux bolets

### Bolets

- 25 g de bolets séchés
- 2 dl d'eau

Faire tremper les bolets dans l'eau, les sortir et les réserver. Passer l'eau des bolets à travers un filtre à café et la réserver.

### Risotto

- 1 cs de beurre
- 1 oignon émincé
- 300 g de riz pour risotto (Carnaroli)
- 1 dl de vin blanc
- 9 dl de bouillon de légumes chaud

Faire fondre le beurre dans une casserole et y faire suer l'oignon. Ajouter le riz et le faire cuire en remuant jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Mouiller avec le vin blanc et laisser réduire presque entièrement. Ajouter les champignons, verser le bouillon et l'eau des bolets petit à petit tout en remuant, de façon à ce que le riz soit toujours recouvert de liquide. Laisser mijoter pendant env. 20 min. jusqu'à ce que le riz soit onctueux et al dente.

### Etape finale

- 40 g de parmesan râpé
- 2 cs de beurre
- sel, poivre, selon le goût

Incorporer le parmesan et le beurre, assaisonner

Luca Piccirillo  
Animateur

Sources: Le temps.ch - Jardinage.lemonde.fr





# Tout sur la truffe

La truffe séduit les gourmets par sa saveur unique et incomparable. Ce champignon à croissance souterraine est considéré comme une véritable pierre précieuse culinaire et fait partie des produits alimentaires les plus onéreux du monde. Apprenez-en davantage sur ce luxueux champignon.

Au 19<sup>ème</sup> siècle, la truffe était si abondante qu'elle se mangeait comme un légume ! Le 20<sup>ème</sup> siècle marque la fin de cet âge d'or. En effet, les guerres et les après-guerres ont appauvri les sols, et la culture de la truffe a été négligée. Résultat : sa production a fortement chuté, pour devenir rare au milieu du siècle. Ce n'est qu'à partir des années 60 que la truffe est de nouveau un centre d'intérêt. Les cultures sont alors relancées. Cependant, par rapport à la fin du 19<sup>ème</sup> siècle où l'on récoltait près de 1000 tonnes de truffes par an, on en compte aujourd'hui une centaine, d'où son prix élevé.

Ces truffes se récoltent entre 500 et 1 000 mètres d'altitude. Préférant les terrains calcaires, elles se développent toujours en symbiose avec le chêne blanc ou vert, le frêne et le charme. Leurs filaments entrent en symbiose avec les racines de l'arbre. La truffe profite alors du sucre contenu dans l'arbre qui lui sert pour sa croissance. En contrepartie, elle lui fournit les minéraux du sol et l'aide à absorber l'eau qui s'y trouve.

Les chiens sont les meilleurs auxiliaires pour la recherche de truffes. Le chien d'eau romagnol et le border collie sont par exemple des chiens truffiers exceptionnels. Les cochons en revanche ne sont pratiquement

plus employés pour chercher des truffes ou uniquement comme attraction pour les touristes.



Aujourd'hui, la truffe est un produit de luxe que l'on associe souvent à d'autres ingrédients gastronomiques réputés, comme le foie gras. La plus connue est la truffe noire du Périgord, star de la production française. La truffe d'été, la truffe de Bourgogne, la truffe de Lorraine et la truffe brumale sont moins prestigieuses mais meilleur marché.



Truffe noire

De l'autre côté des Alpes, la truffe blanche d'Alba, aux arômes intenses, est tout aussi prisée des gastronomes que la truffe noire. Son prix atteint des sommets !

Le parfum de la truffe noire et de la truffe blanche est si intense qu'il convient à des préparations simples écrasé de pommes de terre, risotto, tagliatelles... Son parfum est encore plus fort en présence de corps gras, comme le beurre, la crème ou l'huile. L'huile permet en effet de capturer les arômes. Si les huiles à la truffe emploient souvent des arômes de synthèse, les huiles saveur truffe noire et saveur truffe blanche combinent macération de truffe et arôme naturel.

On peut consommer la truffe crue, émincée ou râpée. Peu calorique, la truffe est une très bonne source de vitamines A, D et K, nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme : santé des yeux, santé osseuse, renouvellement tissulaire, protection du système immunitaire... La truffe est également riche en potassium qui, entre autres, synthétise les protéines et réduit la tension artérielle, et prévient donc les maladies cardiovasculaires.



### Un plaisir sain pour le corps et l'esprit.



Truffe blanche

### Recette d'huile de truffe :

- Stérilisez les bocaux en les maintenant dans un bain-marie à 95 degrés pendant environ 30 minutes. Tout de suite après, passez-les à l'eau froide.
- On peut utiliser n'importe quelle huile alimentaire. Que ce soit de l'huile d'olive ou de l'huile d'arachide, vous pouvez utiliser celle qui vous semble la plus appropriée. Il est tout de même conseillé que votre huile ait un goût plus relevé comme l'huile d'olive ou l'huile de tournesol.
- Choisissez soigneusement les truffes que vous allez utiliser. Lavez et brossez-les délicatement afin d'enlever et d'éliminer toute particule de terre. Essuyez-les et attendez qu'elles sèchent complètement.
- Coupez-les en fines lamelles pour bien faire sortir l'arôme et le goût. Placez les lamelles de truffes dans les bocaux que vous venez de stériliser. Recouvrez les truffes avec l'huile de votre choix. Mélangez-le tout délicatement et fermez la bouteille en vous assurant que c'est bien étanche. Cette huile est à conserver à l'abri de la lumière et de la chaleur.
- Côté quantité, vous pouvez mettre 10 grammes de truffe pour un litre d'huile. Plus vous mettez de truffe, plus l'huile sera concentrée. Il est conseillé d'attendre deux à trois semaines pour que l'huile soit parfaitement parfumée.

**Bonne dégustation !**



**Fabienne Lottaz**  
Responsable service d'animation

Sources : Informations extraites d'Internet

# Carnet de route - ALBA

A 350 kilomètres de Genève, nous voici à Alba, dans le Piémont, en Italie pour un séjour gustatif. Et oui, il y a des moments moins sportifs même si une dégustation de sept plats à midi, puis une nouvelle presque aussi gargantuesque le soir même relèvent d'un petit exploit sportif pour l'estomac.

La ville a beaucoup de charme, avec ses tours, ses palais et ses rues médiévales intactes qui en sont l'attraction principale, et qui permettent aux touristes que nous sommes une passagiata digestive et culturelle.

En cette période automnale, c'est pour l'or blanc d'Alba que la majorité se déplace.

Les traditions qui entourent ce champignon sont fascinantes. C'est le cas, entre octobre et novembre, de la « Fiera del tartufo bianco » (Foire internationale de la truffe blanche). C'est sur cette période que se déroule « l'Asta Mondiale », la célèbre vente aux enchères de truffes blanches. Des personnalités y viennent du monde entier dans le but d'acquérir des meilleures pièces.

Tous épicuriens, c'est pour le plaisir de la table, de la découverte, du partage et du folklore que nous avons fait le déplacement.

Champignon symbiotique, souterrain (hypogé), il pousse sous terre à des profondeurs pouvant aller de quelques centimètres à plus d'un mètre en association avec des feuillus (peupliers, tilleuls, noisetier, chênes etc.) dans les sols argileux, souvent le long des cours d'eau, en été-automne-hiver.

Une peau lisse et irrégulière, blanche, jaunâtre, blanc rosé ou ocre, qui varie selon les racines des arbres où elle prend naissance, L'approche est d'abord visuelle : la truffe blanche est une pépite qui présente des petits reflets d'or, avec un peu de rouge et de rose. Au toucher, elle ne doit pas être molle. Et au nez, enfin elle présente un parfum spécifique.

Pouvant atteindre 20cm et peser jusqu'à 1,5kg ! même si elle fait en moyenne entre 30 et 150g, la truffe blanche fait parler d'elle depuis toujours, pour sa chair crème à marron veinée de blanc et émettant un arôme unique et puissant de champignons, de terre mouillée, d'ail sauvage, de soufre voire de gaz...

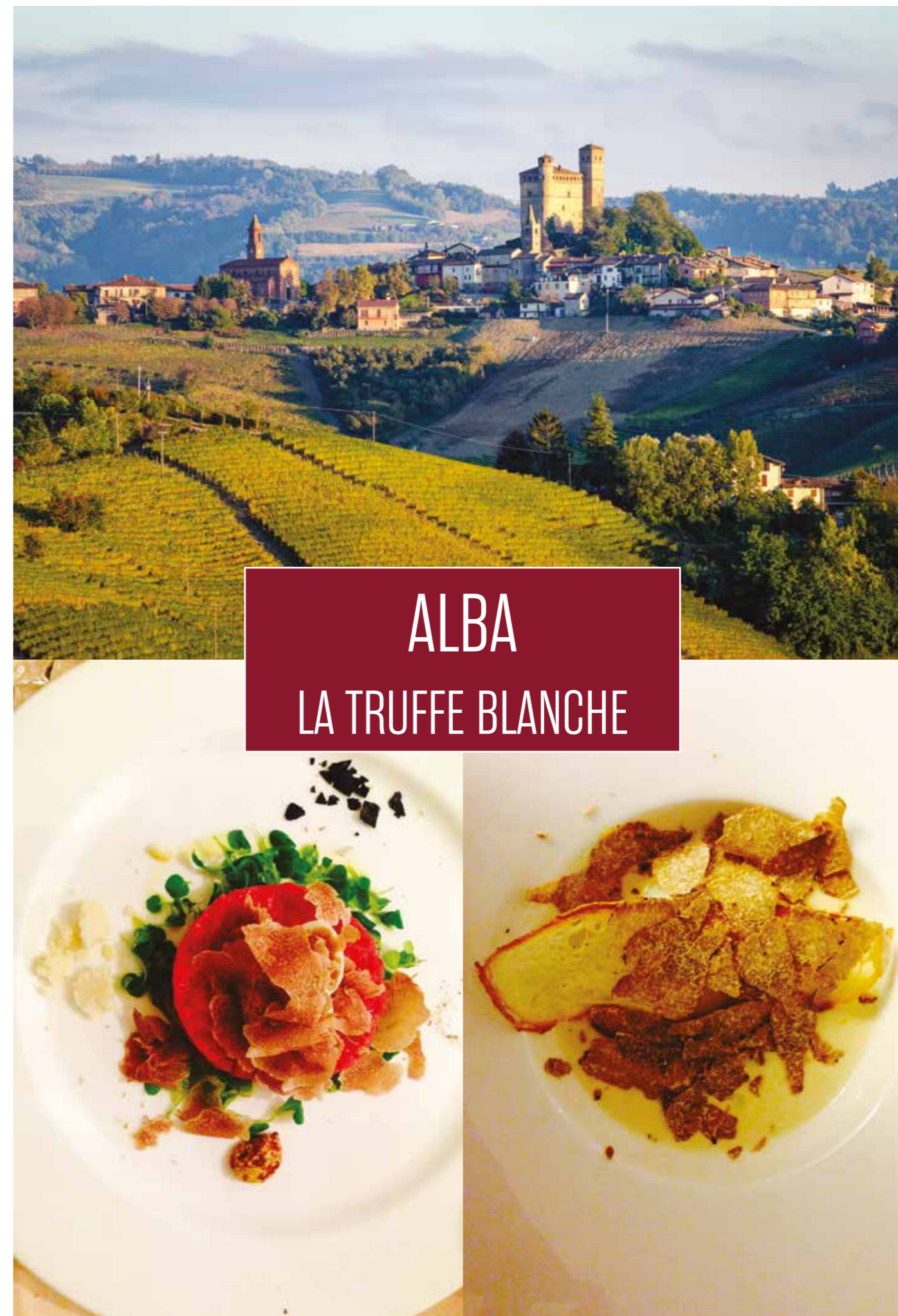
La truffe blanche est toujours dégustée crue comme un condiment, car elle ne supporte pas la cuisson. Coupée en fines lamelles à l'aide d'une mandoline, elle révèle ainsi tous ses arômes ; sur des pâtes fraîches aux œufs, un risotto ou même des œufs brouillés, c'est absolument divin.

Les ventres repus et des images plein la tête, nous retournons au bercail avec quelques petites pépites à faire déguster à nos proches.

**Préparez vos papilles, dégustation à venir au Nouveau Kermont!**

**Cette année la foire a lieu tous les samedis et dimanches du 8 octobre au 4 décembre.**

Sladjana Varone  
Directrice





# HUILES ALIMENTAIRES UTILISEES POUR LA GASTRONOMIE

32

## Un petit rappel

Chaque huile possède une saveur, un parfum et une qualité nutritive spécifique qui ne permet pas de les considérer comme de vulgaires corps gras. Les huiles alimentaires végétales sont donc des aliments importants qui apportent chacune des nutriments très utiles à la santé.

Il existe des huiles vierges qui n'ont subi aucun raffinage et sont de premières pressions à froid (pressées à moins de 40 °C).



## Les huiles dans l'art culinaire

Elles servent à l'assaisonnement des salades, certes, mais aussi celui des légumes cuits à la vapeur, des pâtes et bien sûr la cuisson à feu doux des plats cuisinés. Leur saveur détermine leur choix et le fait de disposer de plusieurs huiles identifie entre autres les gourmets et connaisseurs.

## Définition huile pressée à froid

La pression à froid est un procédé très doux qui consiste à extraire l'huile sans traitement thermique ou chimique. En général, elle est ensuite simplement filtrée et mise en bouteille sans subir de raffinage supplémentaire. Pour le pressage à froid, il est important de bien sélectionner la matière première. Les huiles pressées à froid ont un goût plus prononcé.

La méthode d'extraction douce de pression à froid pour la fabrication est connue depuis des siècles. Cette grande tradition est enseignée et transmise depuis des décennies. Afin que l'huile puisse préserver autant que possible ses éléments et arômes précieux, les matières premières sont juste un peu chauffées avant le pressage. Lors du pressage l'huile est extraite des baies d'olive, des graines de lin et d'autres matières premières et l'huile est mise en citerne sans être filtrée. Par ce moyen, il est assuré que les teneurs importantes des huiles sont maintenues tout au long du chemin de la production jusqu'à la sédimentation. Le résultat : les huiles spéciales – ayant chacune leur saveur particulière, leur couleur et bien sûr leur effet.

Seules les huiles pressées à froid, connues comme les huiles « naturelles » contiennent des acides gras essentiels. Les acides gras polyinsaturés jouent un rôle important dans le processus de la formation de membrane cellulaire et ils dirigent certain nombre fonctions de vie du corps humain. Étant donné que notre corps seul ne peut pas générer ces acides, nous avons besoin de les obtenir par l'alimentation.

## Comment utiliser les huiles pressées à froid

Ce qui est sûr, c'est qu'un jour vous vous surprenez que vous succombiez au goût et à l'arôme d'une huile pressée à froid. Mais vous n'êtes pas le seul ! Les huiles pressées à froid sont tellement fines qu'il serait dommage de les utiliser seulement pour la cuisson. Leur goût est plus délicieux en forme vierge, naturelle, par exemple quand on en met sur des pâtes ou sur un risotto. Ou comme un support naturel en vitamine d'un smoothie, ou dans un gâteau délicieusement sucré, et bien sûr comme un ingrédient des sauces à salade savoureuses assorties avec tous les légumes crus imaginables. Saviez-vous que le brocoli s'accorde parfaitement bien à l'huile de noix.

33

## Différentes huiles pressées à froid et leur utilisation

**L'huile de colza** est l'huile la plus utilisée en Europe centrale. Son goût discret, délicatement âpre s'harmonise bien avec presque tout, des légumes cuits à la vapeur aux pâtisseries sucrées. En raison de sa saveur délicate, elle s'accorde à merveille avec certains vinaigres de fruits.

L'autre avantage de l'huile de colza est sa résistance énorme contre la cuisson à haute température. Elle est ainsi idéale pour la cuisson, la friture et pour le rôtissage. Elle remplace merveilleusement le beurre ou la margarine dans la préparation de pâtisseries.

Elle est extraite à partir de graines noires de colza et elle maintient complètement son état naturel. Par conséquent, l'huile conserve toutes les substances saines de graines de colza, et elle possède des vertus bénéfiques sur l'organisme humain.

Ses manières d'utilisation sont presque infinies. Elle est tout aussi délicieuse sur des salades que sur des légumes grillés, sur des viandes ou sur des produits de boulangerie sucrés. L'huile de colza pressée à froid rend nos plats quotidiens très savoureux.

**L'huile de noix** est un favori éternel dans la cuisine ! Sa saveur de noix convient parfaitement à la large gamme de plats, elle souligne délicatement le goût de vos salades.

L'huile de noix est utilisée depuis longtemps dans les cuisines professionnelles, mais elle devient plus connue dans les cuisines privées ces derniers temps. Sa saveur de noix, qui rappelle légèrement celle du beurre, la prédestine à des applications extrêmement variables pour presque n'importe quel type de plat. Parfumez avec cette huile vos légumes cuits à la vapeur, vos salades, vos plats de pâtes ou de riz. Il est important d'éviter de trop la chauffer puisque la chaleur de cuisson endommagerait ou détruirait complètement ses précieuses substances nutritives. Astuce : égayez un sandwich simple avec quelques gouttes de cette fine huile de noix, de vos viandes ou de vos légumes.

L'huile de noix est fabriquée à partir de la pression mécanique des noix qui donne dans un premier temps une pâte. La pâte de noix est ensuite chauffée puis pressée de nouveau afin d'en extraire le liquide précieux : l'huile de noix.



**L'huile d'amande** : L'amande est connue non seulement comme amuse-gueule et ingrédient indispensable des pâtisseries, mais sous forme d'huile particulièrement délicieuse.

L'huile d'amande pressée à froid avec la méthode traditionnelle, ayant une saveur massépain, est une huile très connue, utilisée depuis 4000 ans dans le domaine culinaire.

L'huile d'amande de très haute qualité possède deux caractéristiques : son goût inimitable qui la rend indispensable dans la cuisine, tandis que grâce à son effet bénéfique sur la peau, elle devient très recherchée dans le domaine des cosmétiques.

Les cuisiniers combinent volontiers cette huile de saveur massépain avec des grandes variétés de légumes cuits à la vapeur, au four ou crus. L'association de l'huile d'amande et du vinaigre de fruits rehausse à merveille le goût des sauces à salades. Quelques gouttes d'huile d'amande peuvent aromatiser parfaitement des pâtes ou des fromages, et la saveur de l'huile s'affirme sublimement dans les pâtisseries sucrées ou dans les desserts.



**L'huile d'olive** : tout le monde la connaît, tout le monde l'aime : c'est l'huile d'olive ! Afin de garantir un produit vierge, de haute qualité, ayant une saveur unique, elle doit être fabriquée par la méthode de pression à froid. L'huile d'olive est une variété d'huile alimentaire, à base de matière grasse végétale extraite des olives lors de la trituration (opération de broyage par friction, combinant un mouvement de frottement et une forte pression) dans un moulin à huile.

L'huile d'olive peut être utilisée aussi bien crue (dans des sauces pour salade ou à la place du beurre dans les pâtes par exemple) que cuite (pour la cuisson de viandes ou de légumes ou pour la friture). Il est important néanmoins de ne pas l'utiliser à trop haute température (plus de 210 °C), au-delà de laquelle elle se détériore. Cependant elle résiste mieux à la chaleur que les autres huiles (environ 180°C)

L'huile d'olive est l'une des huiles les plus populaires chez les gourmets et les chefs de cuisine professionnels. Cette huile d'olive pressée à froid est recommandée pour relever de nombreux aliments : les salades, les sauces, les soupes et les pâtes. L'huile d'olive ne doit pas être trop chauffée parce que la chaleur détruit ses substances bénéfiques sur notre santé. C'est pourquoi elle est moins adaptée à la friture par rapport aux autres huiles.





**L'huile de pistache** : Nombreux chefs gastronomiques célèbres et gourmets sont adeptes de l'huile de pistache précieuse. Ils en utilisent pour la création d'un goût vraiment unique. L'huile de la pistache verte rappelle la noisette grillée et les étés méditerranéens. Selon les connaisseurs, la couleur de l'huile de pistache varie en fonction de la qualité des graines de pistache.

L'utilisation de l'huile de pistache, avec sa couleur verte, est un produit très original dont on n'a plus envie de se passer. Vos plats deviennent plus savoureux si on y met quelques gouttes de cette huile. Son arôme, légèrement grillé, s'accorde parfaitement aux mets sucrés, aux gâteaux et aux glaces. Cette huile rend les sauces à salade, les plats de riz et les pâtes sensationnelles, sa saveur s'affirme de la meilleure façon si elle est mise directement sur les plats prêts, sans cuisson à haute température.

Elle est extraite par la pression à froid des graines de pistaches que l'on trouve dans des fruits à coques.

**L'huile de tournesol** : L'huile de tournesol est l'icône de la cuisson et de la friture ! Elle est tolérante à la chaleur et fait d'elle votre parfaite alliée pour toute vos recettes.

Cette huile multi-usage se cuisine à tous les modes : au four, en pâtisserie, en assaisonnement, à la poêle...

L'huile de tournesol est fabriquée suivant un processus bien défini au cours duquel nettoyage, tamisage, presse, filtrage et raffinage de l'huile restent des étapes importantes.

L'huile de tournesol est obtenue à partir des graines de tournesol. Elle est très utilisée en cuisine notamment pour les cuissons (friture).

C'est une huile végétale qui possède des bienfaits pour la santé grâce à sa richesse en vitamine E et en Oméga 6.

L'huile de tournesol est un indispensable pour réaliser une mayonnaise, elle compose aussi les vinaigrettes pour assaisonner vos préparations sans cuisson. Cette huile végétale supporte bien la chaleur et permet donc de frire vos aliments. En effet, ses qualités nutritionnelles restent préservées jusqu'à 180°C.



## Conclusion

Quand quelqu'un a déjà goûté les huiles végétales pressées à froid, il ne reviendra plus jamais aux variantes raffinées. Les huiles pressées à froid apportent des plaisirs sensoriels - caressent le nez et les gencives, elles flattent les yeux par leurs couleurs.

**Romain Rouger**  
Chef de cuisine



# L'automne et les vendanges



38

**A** lors que la nature s'endort peu à peu avec les premiers jours de l'automne, la vigne est en effervescence. C'est la période des vendanges, la cueillette du raisin avec tout son cérémonial, le point final à une longue année de labeur. Cent jours après la floraison, lorsque les raisins ont atteint leur pleine maturité, les saisonniers mettent la main à la pâte. Le temps joue un rôle de taille car le moindre aléa atmosphérique peut ruiner une récolte. Cette crainte, tout à fait compréhensible, conduit souvent les viticulteurs à vendanger trop tôt, nuisant à la qualité du vin.

En 2022, fait rare: vu la météo de ces derniers mois, les vendanges pourraient commencer fin août, début septembre. La mise à ban du vignoble a été fixée au 17 août. Ce qui, de mémoire de viticulteur, est particulièrement tôt. Il y a 30 ans, en Suisse Romande, on vendangeait toujours du 20 septembre au 15 octobre, mais, depuis quelques années, difficile de prévoir les dates des vendanges à l'avance.

39

**Au Nouveau Kermont nous avons le plaisir de vous servir du vin genevois, partez à la découverte de nos vigneron :**

**Le Domaine de Miolan** appartient à la même famille depuis sa création. Il est exploité depuis 1353. C'est un domaine d'environ 60 hectares situé sur les communes de Choulex et Vandœuvres, dans le canton de Genève.

Les conditions de culture y sont idéales avec une excellente exposition sud, sud-ouest et une terre profonde argilo-calcaire, qui confèrent à ses vins complexité, fruité et minéralité.

Depuis 1997, Bertrand Favre a repris l'activité viticole ainsi que l'exploitation agricole du domaine.

L'accent est mis sur la qualité. Des productions réduites et un mode d'exploitation à la vigne, comme à la cave, le plus naturel et doux possible.

Ainsi, après quelques années de production intégrée, le domaine est reconverti à la culture biologique et suit les cycles de la nature et de la lune, qui visent à obtenir des plantes saines en évitant d'épuiser les sols par une exploitation trop intensive. L'utilisation de produits chimiques y est proscrite et remplacée par des traitements à base de produits naturels, tisanes, décoctions et extraits de plantes. Ce qui a permis au domaine de Miolan d'être certifié Bio-Suisse.



# Les fêtes automnales

Voici quelques manifestations incontournables en automne.  
Entre fêtes culturelles et fêtes populaires chez nous  
et à travers le monde.

## L'Oktoberfest (Munich)



L'une des grandes manifestations en automne est L'Oktoberfest (fête d'octobre en allemand), c'est une fête populaire connue dans les pays francophones sous le nom de fête de la bière. Elle se déroule à Munich en Allemagne et dure seize à dix-huit jours. L'Oktoberfest a lieu près du centre de Munich, sur un terrain vague de 42 hectares. Afin de préserver le caractère familial de la fête, une fête foraine et des lieux de restauration sont installés autour des tentes. L'Oktoberfest est la plus grande fête foraine au monde. On y trouve des attractions historiques mais aussi des très modernes.

été célébré en 2010 à l'occasion de son 200e anniversaire. En 2013, elle a attiré 6,4 millions de visiteurs en seize jours. La fête commence par un défilé de plus de huit mille personnes portant le costume traditionnel : la culotte de peau (Lederhose) pour les hommes et la robe à manches bouffantes et tablier de couleurs vives (Dirndl) pour les femmes. Le public se rassemble dans de grandes tentes festives où il peut consommer de la bière en écoutant de la musique. Environ 6 millions de litres sont ainsi bus chaque année.

Pour tous les amateurs de bière du Nouveau Kermont, nous organiserons une sortie à la brasserie du Père Jakob à Soral pour déguster de bonnes bières Genevoises.

Créée le 17 octobre 1810, lors des fêtes qui suivirent le mariage du futur roi Louis Ier de Bavière avec la princesse Thérèse de Saxe-Hildburghausen le 12 octobre 1810, le jubilé de la fête a

## Le Domaine Château L'Évêque

compte 7 hectares de vignes et 35 hectares de grandes cultures. Les terroirs se concentrent sur la commune de Jussy et permettent une culture variée de dix cépages classiques, ou innovateurs comme le Cabernet Jura... Douze crus issus de ces cépages sont travaillés avec passion et respect selon les principes de biodynamie, en complète harmonie avec la nature.

Le domaine regroupe deux terroirs bien différents. Le premier accueille les vignes de Château l'Évêque et Les Bornaches, baigné par un soleil majoritairement du sud-ouest. Le deuxième terroir est celui sur lequel poussent les vignes de Lullier, du Petit-Lullier et Les Mévaux. Il profite d'un ensoleillement généreux du sud.

Les vignes du Domaine Château L'Évêque sont toutes cultivées selon le principe de biodynamie. Cette approche, totalement respectueuse de la nature, favorise le développement de la vie dans le milieu même où pousse la vigne. Elle intensifie les échanges entre les racines et le sol, ainsi qu'entre les feuilles et l'air... pour une expression plus intense des terroirs et des vins plus authentiques.

**Le Domaine des Trois Étoiles**, ce sont 10 hectares de vignes à Peissy sur les coteaux du Mandement. Le Mandement surplombe Genève et cette légère élévation, avec son inclinaison naturelle et son orientation idéale, en fait l'un des plus beaux terroirs viticoles de la région. C'est un lieu privilégié pour développer des vins authentiques, qui s'inscrivent dans l'expression qualitative des terroirs suisses. La richesse des sols, la qualité des cépages et la philosophie de travail et de respect de l'équipe sont autant d'ingrédients qui font du Domaine des Trois Étoiles un nom incontournable du vignoble genevois.



## Les Curiades

A 509,8m d'altitude, au sud-ouest de Genève, et deuxième point culminant du canton, le Signal de Bernex offre aux visiteurs un panorama sublime sur le vignoble du Domaine des Curiades, Lully et tout le canton. Les vingt-sept crus du Domaine sont issus de quatorze hectares dont l'encépagement a été enrichi au fil des générations, atteignant aujourd'hui treize cépages différents.

Ici, les vendanges se font à la main, le travail en cave est pointu et raisonné. Le terroir et la vigne sont traités avec respect. Le Domaine propose des vins à boire en toute simplicité, des vins pour de belles tables, des vins non filtrés et sans ajout de sulfites.

**Alors, bonne dégustation  
et à votre santé !**

**Isabel Gonzalez**  
Responsable intendance



## Au Mexique



Après, L'Oktoberest en Allemagne, nous allons au Mexique où l'on fête le jour des morts ou Día De Los Muertos. C'est une fête qui est souvent associée à Halloween, mais ayant un sens très différent. Día De Los Muertos a lieu les 1er et 2 novembre de chaque année. Le nom se traduit par « Jour des morts ». Il coïncide avec la Toussaint catholique et intègre les traditions indigènes du Mexique.

Pendant les vacances d'automne, la famille et les amis se réunissent pour prier pour leurs proches défunts. Les préparatifs de Día De Los

Muertos comprennent la fabrication ou l'achat de décorations pour les tombes des proches.

Les Mexicains confectionnent des autels pour leurs défunts chez eux. Ceux-ci se composent de plusieurs niveaux, symbolisant les différents lieux traversés par l'âme du défunt. On y place diverses offrandes dont les plus communes sont le portrait du défunt et ses objets personnels, des calaveras (tête de mort fleurie), des bougies, des fleurs de cempasúchil (œillet d'Inde), un crucifix, du papel picado (guirlandes de papier), de l'encens, du copal et de la nourriture.

## Diwali : Inde



Avant de retourner en Suisse, nous allons en Inde découvrir une fête très populaire qui se nomme Diwali. Le sud-asiatique célèbre cette fête pendant cinq jours en octobre ou en novembre. Diwali est le festival des lumières de l'Inde, mais il coïncide également avec le Nouvel An hindou, ce qui en fait une célébration massive. Pour célébrer Diwali, les Indiens

décorent leurs maisons avec des lampes, des bougies et du sable coloré. Les lanternes dispersées à travers l'ensemble du sous-continent indien symbolisent le pouvoir de la lumière sur les ténèbres. Cet événement joyeux et paisible est également devenu important dans le monde entier pour la diaspora indienne.

## En Suisse



Nous avons de nombreux événements comme la fête des vendanges qui est organisée dans toutes les régions viticoles de Suisse pour célébrer les vendanges. La plus importante a lieu à Neuchâtel, dont le centre-ville est fermé à la circulation pendant les trois jours de festivités.

À Vevey, la ville célèbre la Fête des Vignerons tous les 25 ans. Des centaines de figurants et d'animaux défilent dans les cortèges. La dernière Fête des Vignerons a eu lieu en 2019. Cette tradition avait été inscrite trois ans plus tôt au patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO.

## A Fribourg



C'est la Bénédiction qui est fêtée dans le canton de Fribourg. A l'origine, cette fête était celle de la bénédiction: on remerciait Dieu de tout ce que la nature avait donné et que l'on avait récolté durant l'année. Au fil des siècles, la cérémonie religieuse a disparu et seule la fête populaire et gastronomique est restée...

Le menu de Bénédiction est la star de la fête! Dans les fêtes villageoises, on mange le menu entre amis dans de grandes cantines, au son de la musique champêtre, puis on va danser au bal pour éliminer ces quelques calories! Les célébrations sont souvent enrichies d'activités annexes, marché, carrousels, théâtres ou cortèges!

## A Obwald et Nidwald



La Suisse centrale et en particulier les demi-cantons d'Obwald et de Nidwald sont connus pour leurs fêtes des récoltes. Connues sous le nom d'Älplerchilbi ou de Sennenchilbi, ces fêtes de rue sont célébrées le troisième dimanche d'octobre.

Les armaillis (des personnes qui s'occupent du bétail pendant l'été sur l'alpage, souvent des bergers ou des fromagers) se rassemblent sur la place du village pour plaisanter sur l'actualité et se moquer des personnalités locales.

44

## A Berne



Nous avons aussi le marché aux oignons «Zibelemärit» à Berne. Le quatrième lundi de novembre, Berne accueille un grand marché aux oignons, le «Zibelemärit» en bernois.

La ville se pare alors de couleurs et les stands du marché vendent des oignons, des légumes d'hiver, de la vaisselle en céramique, du pain d'épices (magenbrot) et des souvenirs.

## A Interlaken



Nous finissons notre parcours des fêtes d'automne en Suisse et dans le monde avec la Fête d'Unspunnen à Interlaken. Elle a lieu environ tous les 8-12 ans. La fête d'Unspunnen à Interlaken est organisée par les grandes associations suisses détentrices des coutumes et des tradi-

tions: Elle met en avant les traditions populaires comme la lutte suisse, le yodel et le lancer de la pierre d'Unspunnen, une pierre de 83,5 kg. Cette fête a eu lieu pour la première fois en 1805. La prochaine édition est prévue en 2029.

45

**Mathieu Morello**  
Animateur

Sources:  
<https://www.eda.admin.ch>  
<https://blog.remitly.com>  
[https://fr.wikipedia.org/wiki/Jour\\_des\\_morts\\_\(Mexique\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Jour_des_morts_(Mexique))



# L'Arbre à Thé ou Tee Tree

## L'indispensable

L'histoire raconte que l'équipage anglais du capitaine Cook débarqué en Australie, fit infuser des feuilles de cet arbre comme s'il s'agissait de feuilles de thé. Depuis des millénaires, les Aborigènes utilisent l'Arbre à Thé à des fins médicinales et pour conserver leurs aliments (propriétés antibactériennes). La science confirme l'intérêt médical et cosmétique extraordinaire de cette huile essentielle.

Elle entre d'ailleurs aujourd'hui dans la composition de nombreux produits d'hygiène et de soins (shampoings, dentifrices, lotions pour peaux jeunes, après-rasage, etc.).

Si il y avait une seule huile à acheter, ce serait celle-ci car elle est anti-infectieuse, antimycosique et antivirale.

Arbuste plutôt qu'arbre, l'Arbre à Thé atteint 5 mètres de hauteur. Il fait partie de la famille des myrtacées, tout comme l'eucalyptus. Ses feuilles sont étroites et lancéolées et son parsemées de poches à essence visibles à faible grossissement microscopique. Cet arbuste apprécie les sols humides voir même marécageux, en Australie, en Chine ou au Kenya.

Elle peut être prise sans risque par voie interne (dans du miel par exemple) par voie externe (en application sur la zone concernée ou en diffusion. Toutefois, son odeur n'est pas aussi agréable qu'une huile de géranium.

### Ses principales indications:

- **Infections ORL** (otite, sinusite, rhinopharyngite et angine). 2 gouttes dans une huile végétale (olive, amande douce ou autre) en massage sur le cou, les sinus ou les bronches. Elle est très efficace contre les virus, les bactéries et les infections de tous types.
- **Infections buccales** (aphte, abcès, gingivite). Mettre 1 goutte sur un coton-tige et l'appliquer sur la zone à traiter. On trouve sur le marché des dentifrices et liquide de rinçage pour la bouche à base de Tea Tree. On peut d'ailleurs ajouter 1 goutte sur la brosse à dent avant de mettre le dentifrice.
- **Mycoses cutanées et des ongles.** Mettre quelques gouttes sur la zone concernée ou sous les ongles. Elle peut être mélangée avec de l'huile de coco. Pour les mycoses gynécologiques, il est préférable de demander à votre pharmacien de vous préparer des ovules.
- **Prévention des brûlures cutanée par radiothérapie.** Diluer quelques gouttes dans de l'huile de coco et masser la zone irradiée après la séance. Le lendemain, laver cette zone.
- **Problèmes cutanés** (acné, abcès). Appliquer pure localement sur la zone concernée.

### Beauté & Maison

- Pour désinfecter votre maison, ajoutez quelques gouttes dans votre produit nettoyant (20 à 30 gouttes pour 1 litre de produit).
- Ajouter 10 gouttes par bouchon de lessive pour désinfecter votre linge ainsi que la machine à laver.

Martine Annaheim





# EXPOSITIONS

## Si le monde des champignons vous intéresse...

Rendez-vous le samedi 12 octobre de 15h. à 19h. ou le dimanche 13 octobre de 10h. à 18h. à l'Esplanade du Lac à Divonne-les-Bains.

L'exposition mycologique annuelle de l'association Les Amis du Champignon présente des centaines d'espèces de champignons récoltés dans la région. Dégustation de croûtes aux champignons. Buvette, hot-dogs, crêpes. Ouvert à tous. Ambiance conviviale.



48

## Pour les amoureux de la montagne...

### La montagne en perspective

Jusqu'au 12 février 2023  
Musée d'art et d'histoire

L'exposition propose un dialogue entre des œuvres iconiques et insolites. Ici, la montagne est abordée de façon singulière en proposant un ensemble d'images des Alpes sous différents angles.

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

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



## La montagne, laboratoire des savants

Jusqu'au 26 février 2023  
Musée d'histoire des sciences

Qu'est-ce qui attire un savant dans l'univers particulier de la montagne ? Pourquoi tenter l'ascension des plus hauts sommets lorsqu'on est scientifique ? Quelles mesures et expériences y faire ?

L'exposition explore le lien, tissé depuis le 18e siècle particulièrement depuis Genève, entre la montagne et l'humain, pour mieux appréhender et comprendre les mécanismes qui régissent notre monde.

Cet apprivoisement d'un monde hostile et dangereux s'est fait à partir d'observations, de récits de pionniers au 17e siècle déjà, mais c'est le Siècle des Lumières qui ouvre grandes les portes à l'exploration des « glaciaires » et de la haute altitude et plus particulièrement du sommet européen le plus élevé, le Mont-Blanc.

L'univers des montagnes devient à la mode. Chacun s'attache à collectionner roches, cristaux et autres curiosités, voire à tenter de mettre ses pas dans ceux du savant Horace Bénédicte de Saussure, oubliant parfois son propos scientifique pour se centrer sur l'exploit sportif.

Les mesures effectuées s'installent comme des classiques des sciences et contribuent à proposer des modèles explicatifs de différents phénomènes, de l'étude du plissement des montagnes à la compréhension de la physique de l'atmosphère. Cette aventure vieille de plus de 2 siècles perdure aujourd'hui encore, l'écosystème alpin restant un précieux laboratoire pour appréhender les dérèglements climatiques.



49

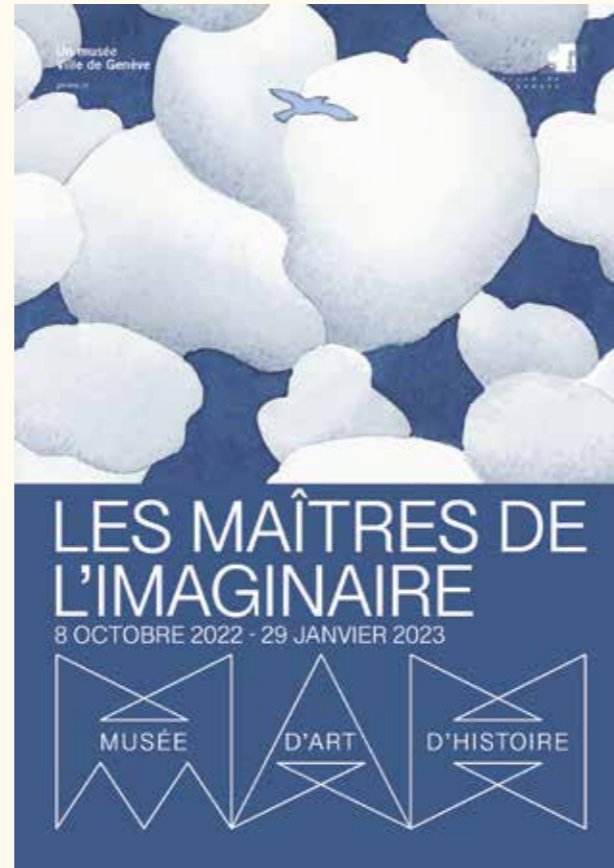
## Un peu d'enfance ...

Les maîtres de l'imaginaire

Jusqu'au 29 janvier 2023  
Musée d'art et d'histoire

Cette exposition présente un florilège de dessins, estampes et photographies qui projettent le public dans une multitude d'univers imaginaires. Les illustrations des contes d'Andersen ou des frères Grimm, de romans du XIXe siècle ou encore d'ouvrages contemporains dévoilent la richesse artistique de la littérature jeunesse.

Les quatre cabinets dévolus aux œuvres sur papier sont ainsi consacrés à la collection de la Fondation « Les Maîtres de l'Imaginaire », déposée au Cabinet d'arts graphiques depuis 2021. Celle-ci est constituée de plusieurs livres et de centaines de dessins originaux d'artistes renommés pour leur travail d'illustrations de livres pour enfants, en Europe et aux États-Unis.



Fabienne Lottaz  
Responsable service animation

# Fitness Cérébral

## Mots mêlés

Retrouver et entourer dans la grille les mots

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

- CEPE
- MORILLE
- BOLET
- AMANITE
- AGARIC
- TROMPETTE
- PLEUROTE
- LAMELLES
- CHAPEAU
- PIED

## Devinette

Que faut-il faire pour que VERITE devienne VERTE ?

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

52

# Sudoku 2

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

53

## Charade

Mon premier se trouve à la campagne. \_\_\_\_\_

On presse mon deuxième à la ferme. \_\_\_\_\_

Les oiseaux fabriquent mon troisième. \_\_\_\_\_

Mon quatrième est un pronom. \_\_\_\_\_

Mon tout se trouve en forêt. \_\_\_\_\_

## Mots à trouver

Remettez les lettres dans le bon ordre et retrouvez les noms d'animaux.

- NAICRA \_\_\_\_\_
- THCA \_\_\_\_\_
- OCHOCN \_\_\_\_\_
- EPTHALEN \_\_\_\_\_
- OULPE \_\_\_\_\_
- OFUBE \_\_\_\_\_
- HVELAC \_\_\_\_\_
- ROHENLEDIL \_\_\_\_\_
- EURTUAA \_\_\_\_\_
- GTREI \_\_\_\_\_

# Solutions

## Sudoku 1

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

54

## Sudoku 2

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

55

## Mots mêlés

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

## Devinette

Il suffit d'enlever le I

## Charade

CHAMP - PIS - NID - ON  
CHAMPIGNON

## Mots à trouver

- |            |            |
|------------|------------|
| NAICRA     | CANARI     |
| THCA       | CHAT       |
| OCHOCN     | COCHON     |
| EPTHALEN   | ELEPHANT   |
| OULPE      | POULE      |
| OFUBE      | BOEUF      |
| HVELAC     | CHEVAL     |
| ROHENLEDIL | HIRONDELLE |
| EURTUAA    | TAUREAU    |
| GTREI      | TIGRE      |



L'automne est un deuxième printemps  
où chaque feuille est une fleur.

Albert Camus



NOUVEAU KERMONT

- E M S -

Chemin des Châtaigniers, 24 | 1292 Chambésy

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

  
EMPLOYEUR  
RESPONSABLE  
2022

