

N°6

ÉTÉ

2020



JOURNAL  
DU KERMONT

# Sommaire

**4-5**

Editorial

**6-7**

Les petits bonheurs

**8-11**

L'émerveillement

**12-23**

Attention, tous à vos masques

**24-27**

L'histoire du savon

**28-31**

Parenthèse alpine, le Cervin

**32**

Comme au musée

**33-34**

Du côté de la cuisine

**35-37**

Vacances et escapades en suisse

**38-39**

Slow tourisme, le tourisme lent

**40-42**

Quelle sera la technologie de la voiture de demain

**43**

Mais où est donc le chat ?

**44-45**

Une huile essentielle remplie de soleil, la Lavande

**46-50**

Fitness cérébral

## ANNONCE IMPORTANTE

En illustrant notre article sur le massage assis en milieu professionnel par une magnifique photo prise en pleine verdure et trouvée sur internet, nous avons fait une publicité inattendue à Véronique Miège, massothérapeute et réflexologue.

Elle exerce au Grand-Saconnex et nous vous donnons ses coordonnées

### Vitalâm

c/o Nexus Thérapies  
39 route de Colovrex  
1218 Grand-Saconnex

Tél: 076 693 45 18

# Edito -

# 4 nial 5

**SLADJANA VARONE** DIRECTRICE

---

Chers Résidants,  
Chers Collaborateurs,  
Chères familles et  
Chers lecteurs,

Nous voici sortis de la période de crise, grandis, solidaires et rassurés.

Cet évènement si particulier, qui j'espère va se clore avec la même rapidité que celle avec laquelle il nous a envahi, nous a tout de même appris des choses ou réouverts les yeux sur les fondamentaux.

Au sein du Nouveau Kermont, bien que la mise en route ait été stressante, les choses se sont déroulées les unes après les autres, dans un climat d'entraide générale. Grâce à une réflexion commune, nous avançons pas à pas, jour après jour et bien que le facteur chance y soit pour beaucoup, nous avons malgré tout anticipé un grand nombre d'éléments et avons toujours travaillé tous ensemble avec pour seul objectif de protéger nos aînés. Nous avons tous gardé une discipline quasi militaire, nous privant de tout contact, sauf celui de notre foyer. Nous n'avons eu à déplorer aucun cas de COVID-19 ni chez nos collaborateurs, ni parmi les résidants et je dois avouer que nous sommes tous soulagés, fatigués et éprouvés mais soulagés.

Ce qui ressort de cette épreuve, ce sont des mots tels que SOLIDARITE, DIALOGUE, ENTRAIDE, INVESTISSEMENT, PROFESSIONNALISME et BONNE HUMEUR !

En dehors du travail, nous nous

sommes recentrés sur l'essentiel : notre foyer, le respect des consignes, la consommation locale, des balades dans la campagne et des moments chez soi...

Tout cela a ralenti ce système de surconsommation constante en permettant à certains de revoir leur mode de vie. Pour ma part, je dois avouer que le constat sur l'augmentation de la consommation locale, celle que je défends depuis toujours, m'a particulièrement interpellée. J'espère que ces nouveaux clients continueront à s'approvisionner chez nos paysans locaux et seront plus attentifs aux kilomètres que parcourent leurs achats.

Je profite aussi de ces quelques lignes pour vous dire à quel point je suis fière et honorée d'avoir une équipe aussi forte, professionnelle et soudée à mes côtés car comme le dit le proverbe africain « Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin » qui condense en une phrase l'essentiel du principe d'intelligence collective, alors un GRAND MERCI aux collaborateurs, aux résidants et aux familles pour leur soutien et leur compréhension.

Il est temps maintenant de tourner la page, sans oublier les leçons apprises, et passer à l'été qui nous permettra à nouveau de partager des moments avec ceux qui nous sont chers et de retrouver un peu de cette légèreté sans pour autant oublier de protéger nos aînés et tous ceux qui sont plus fragiles.

Bel été à tous !

# Les petits

# bonheurs

L'éditorial du dernier numéro parlait des petits bonheurs ... ces instants si précieux qui ensoleillent la vie.

Quelques résidants nous ont confié leur petit bonheur :

J'aime écouter un oiseau qui en appelle un autre et entendre que l'autre lui répond.

*Liliane Pellet*

Sur ma terrasse il y avait une table sur laquelle je mettais des miettes de pain et le matin, les oiseaux attendaient en pépant que j'ouvre les volets.

*Hubert Vazzoler*

J'aimais bien donner à manger aux pigeons. Comme les autres habitants n'étaient pas contents, j'ai fini par leur donner dans ma cuisine. Je leur donnais aussi des noisettes concassées et un jour, j'ai eu le bonheur de voir une maman écureuil avec tous ses petits.

*Jocelyne Boiteux*

J'ai une magnifique chienne, un berger belge. Le chien de mon voisin lui plaisait bien. Elle savait comment le rejoindre et elle est revenue avec 7 petits. J'ai malheureusement dû m'en débarrasser. L'année suivante, même scénario et le lendemain, quelle ne fut pas ma surprise de trouver un huitième chiot que sa mère avait caché. Celui-là, je l'ai gardé ...

*Hubert Vazzoler*



# L'émerveillement

JOËLLE LIBOIS PROFESSEURE ET DIRECTRICE DE LA HETS-GENÈVE, HES-SO

Le poète et pédagogue Rabindranath Tagore (1861-1941) est malheureusement peu connu de la communauté francophone. Il serait irréaliste de retracer son parcours et l'ensemble de son œuvre dans cet article, dès lors le choix s'est porté, en fonction de la situation de pandémie actuelle et de la redéfinition de nos choix de vie qui en découle, sur une des qualités premières de ce poète lyrique, qui est celle de l'émerveillement.

Tagore a développé une contribution originale, se voulant accessible, au travers d'expressions artistiques telles que la poésie, le chant, la peinture. Sans s'arrêter là, il a cherché à poursuivre l'engagement initié par ses aïeux, en faveur d'une société plus juste, plus solidaire, moins ségrégative, en cherchant à abolir le système de castes, en décrétant l'égalité de genres et en promulguant l'éducation aux plus démunis...

Pour ce faire, il a développé un projet particulièrement novateur en matière de pédagogie, incluant à l'enseignement de manière intrinsèque, la beauté et la richesse de la nature, l'expérience esthétique, la danse et le chant.

## Liberté de pensée et regard avisé

Ces différents modes d'expression portés sur la beauté du monde, principalement de son Bengale natal, sont soutenus par des valeurs d'égalité, d'harmonie, de paix et de joie. Rabindranath Tagore a accordé une importance toute particulière à valoriser la culture des populations locales, rurales, au travers de leurs rituels festifs et de leurs artisanats.

C'est à partir de cet ancrage holistique qu'il a engagé des idéaux universalistes, avec une formidable et puissante liberté de pensée portant un regard avisé sur les enjeux sociétaux, en créant une université internationale dispensant, au-delà des arts, des cours aussi variés que les humanités et les sciences techniques, dont celles de l'agronomie avec déjà une vision acérée sur les questions environnementales.

Son positionnement, porté par l'expérience vivante de ses aspirations, le place parmi les penseurs pragma-

tiques. Il est difficile de savoir exactement, au travers de ses courtes études en Angleterre, puis de ses nombreux voyages en Europe liés à l'obtention du prix Nobel de littérature en 1913, combien il fut influencé par des philosophes comme Locke, ou encore Jean-Jacques Rousseau.

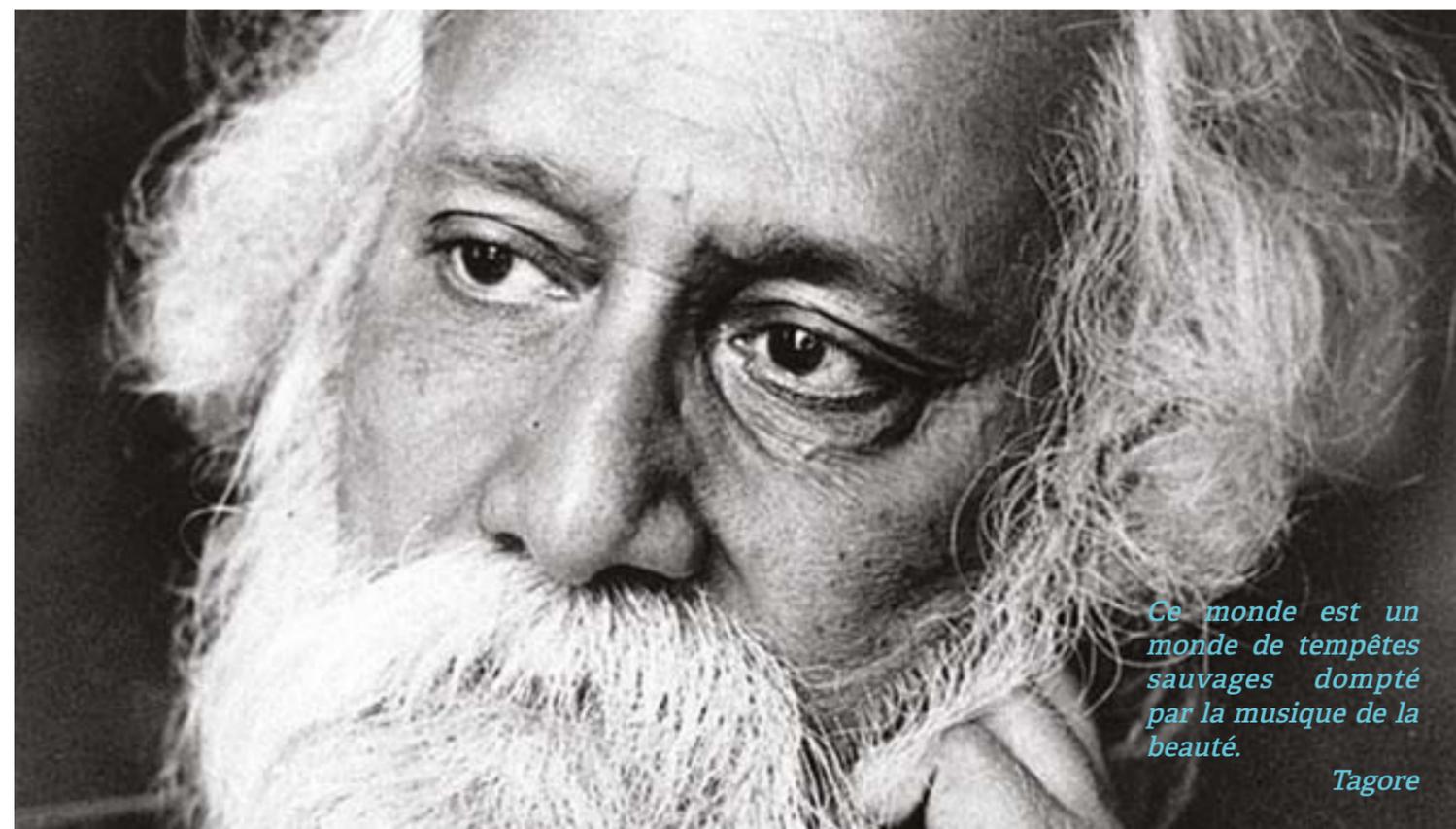
Homme engagé, il était en contact avec nombre de libres penseurs du début du XXe siècle, très proches de Romain Rolland, à qui il rendit visite à plusieurs reprises en Suisse et avec lequel il a entretenu une relation épistolaire fournie.

## Prise de conscience et choix de vie

C'est donc une focale sur l'émerveillement et la beauté qui est présentée ici, thème évocateur dans ces temps troublés, qui engage des prises de conscience personnelles et collectives sur les enjeux de société et les différents choix de vie que cela implique.

La révélation de la beauté de la nature et l'affranchissement des contraintes scolaires stériles seront à la base des écrits et enseignements de Tagore, convaincu que la liberté intérieure de l'enfant au contact de la magnificence de la nature, est primordiale en vue d'une éducation holistique, créative, en respect de l'environnement.

Plus tard, accompagnant encore son père dans un paysage désertique, il découvrira la puissance de vie immergée



*Ce monde est un monde de tempêtes sauvages dompté par la musique de la beauté.*

Tagore

dans la beauté énigmatique de l'univers. Fort de nombreuses expériences d'émerveillement et de bonheur suprême, il a exploré la diversité de ce que nous enseigne la nature, propice à la rêverie, à la compréhension des choses de la vie, à la connaissance des sciences naturelles et physiques, ceci par l'expérience de ce qui fait, jour après jour, la force et l'harmonie des systèmes vivants.

Ainsi, la vérité, telle que la concevaient les sages indous portés par de longues méditations, soulignait la quête de l'unité de toutes choses. Une unité accomplie par la puissance de la diversité, de la beauté engendrée par l'harmonie des différences, tel l'arc-en-ciel qui illumine le ciel par la multiplicité de ses couleurs.

Face à l'actualité des mouvements écologiques qui se réveillent sur tous les continents, en s'appuyant sur les propos de Tagore, il importe de considérer qu'au-delà des défis économiques et technologiques, l'expérience de l'enchantement parvient à transformer l'humain dans ses modes de vie et ainsi dans son rapport au monde.

Faire l'expérience de cette unité entre soi et le monde, entre son propre corps, ses ressentis et la beauté d'un environnement naturel est une pratique qui s'inscrit non seulement dans l'esprit mais bien plus durablement dans nos affects.

Aujourd'hui, le changement des modes d'être face aux enjeux de l'écologie passe bien souvent par des discours culpabilisants, voire moralisateurs, qui peinent à être porteurs de modifications fondamentales, tant ces principes produisent un certain rejet malgré l'occurrence de dimensions scientifiques alarmantes, non réfutables.

## Relation à soi, aux autres et au monde

Si la nécessité de transformer notre relation à soi, aux autres et à notre environnement ne fait pas l'ombre d'un doute, comment entrer positivement dans ce revirement ?

Aujourd'hui, malgré les discours et alarmes médiatiques, force est de constater que les transformations sont présentes dans la conscience d'une majorité de personnes, mais que les comportements tentent mollement à se transformer et les grandes orientations économiques à se réformer.

Revenir à l'esthétique de l'émerveillement est un réel support pour faire face aux enjeux sociétaux d'aujourd'hui. Remédier aux problèmes écologiques passe par une transformation radicale des mentalités et, dès lors, des modèles financiers et politiques que nous subissons avec inquiétude, tant sur leur actualité que sur leur devenir.

Nos jugements de valeur relatifs à l'environnement sont non seulement à transformer, mais surtout à expérimenter dans une dimension affective ouverte au surgissement d'un ravissement «inaliénable». Le ressenti et l'émotionnel sont des facteurs clés de l'humanité et de puissants leviers pour s'affranchir de discours culpabilisants qui peinent à modifier les comportements.

De nos jours, l'acte de présence au monde et à soi s'est converti en «acte de pouvoir» par la capitalisation de biens matériels et, parallèlement, par la possibilité d'agir et d'être déterminant sur la vie d'autrui. Il n'est pas dans le propos de cet article de chercher à donner une quelconque valeur morale à cela, mais de poser l'hypothèse que la part

de présence à soi est devenue insignifiante du fait de la difficulté abyssale à envisager une nouvelle manière d'être au monde. Intégrer la part sensible à la dimension réflexive de manière équilibrée revient alors à trouver des formes d'attention qui s'attachent à la beauté intrinsèque des objets et de la nature et qui donnent sens à la vie.

## Dépassement de soi et plénitude

Le désir de posséder s'étioule face à l'expérience de la jouissance d'un sentiment accru d'existence. Exister non pas pour soi, non pas en dévotion pour autrui, mais en harmonie, en contentement, en joie, en plénitude avec ce qui fait émotion esthétique. Un désir de dépassement de soi qui s'assouvit dans une présence créatrice.

La plénitude et la joie qui s'en dégagent développent une qualité intuitive de ressourcement, de vie intérieure, qui surpasse les plaisirs d'acquisitions matérielles. Certes, une qualité de vie reste nécessaire pour remplir ses besoins premiers, tels la nourriture, un toit, des soins accessibles, une sécurité

suffisante pour vivre dans la confiance et une éducation active pour tenir ces éléments comme base essentielle au développement humain.

Les sentiments de tristesse, d'injustice, de colère ne peuvent être absents du rapport à la vie, ils en sont pleinement constitutifs, mais participent par leur présence à renforcer le besoin de plénitude, la recherche du beau et de sentiment d'unité.

Passer de l'éthique de la responsabilité à l'expérience esthétique de l'enchantement ou de l'émerveillement, non seulement à partir de l'art, mais surtout par la beauté et la force de la nature, constituerait une voie essentielle à la conscientisation et à la transformation des jugements de valeurs sur ce qui importe peu ou prou.

Les écrits de Tagore, que ce soient à travers ses poèmes ou ses essais plus philosophiques, offrent un grand soutien pour adopter une posture personnelle et collective ouverte à un nouveau monde, en vue d'une redéfinition des priorités de l'humain.

***Le monde me parut enveloppé d'une gloire inexprimable dont les vagues de joie et de beauté se frayaient un chemin de tous côtés. Le lourd suaire de douleur qui drapait mon cœur de ses plis fut percé de part en part par la lumière de l'univers et celle-ci s'étendait partout, radieuse.***

***Tagore, Tagore, cité par Liné, 1987, p. 49***

# Attention, *tous à vos masques !*

12



Pendant cette période particulière de coronavirus, nous avons dû adapter notre prise en charge.

Le désinfectant a coulé à flots et nous avons pris conscience de notre haleine avec les masques !!

La maison a dû organiser des distances pour les repas : la moitié des pensionnaires a mangé dans le patio, et l'autre moitié dans la cafétéria.

En ce qui concerne les animations, nous avons multiplié les activités en petits groupes.

Nous avons été très touchés de recevoir plusieurs messages d'encouragements: des dessins d'enfants, des lettres d'anonymes et des vidéos de jeunes du cycle d'orientation de la Gradelle :

## On fait une vidéo avec un EMS

13

Un jeune enseignant enthousiaste a eu l'idée pendant le confinement d'allier exercice de français et encouragement à l'ensemble du Nouveau Kermont. L'idée était de transposer les « exercices de style » de Raymond Queneau dans le quotidien d'élèves confinés en lien virtuel avec notre EMS.

Voilà comment il a proposé le projet à ses élèves :

*« ...je trouve qu'on pourrait essayer de faire un peu la même chose que Raymond Queneau, mais à la sauce confinement ... On va leur envoyer un message d'encouragement où chacun d'entre nous leur témoignera son soutien en vidéo. Pour rendre la vidéo plus marrante, on va chacun écrire le même message dans des styles différents. Ensuite je monterai le tout pour faire une belle vidéo et zou ... ça partira là-bas. Les animateurs projetteront ça dans la grande salle. Mais ça ne s'arrête pas là : on va leur demander de répondre de la même manière. Les connaissant, ça va être assez drôle ! »*

C'est ainsi que nous avons un jour reçu des petites vidéos et des textes déclinant avec humour et humanité un message d'encouragement qui nous a fait très chaud au cœur. Nous avons bien entendu répondu dans la même veine et c'est comme cela qu'ont commencé des ateliers de rédaction, suivis par des répétitions pour aboutir de notre côté également à l'enregistrement de quelques vidéos. Quel magnifique échange ce fût-là !

Non seulement nous avons bien ri, mais en plus nous avons été très touchés par la gentillesse et l'imagination des jeunes élèves du cycle de la Gradelle et de leur professeur. Nous les remercions tous encore très chaleureusement.

## Leurs messages...

Bonjour à tous,

Nous voulons vous encourager dans cette période un peu bizarre et vous transmettre tout notre soutien ! Nous remercions toutes les équipes du Nouveau Kermont pour le magnifique travail qu'elles font ! Soyez forts !

### Style - Equipe de Foot



Allez Kermont FC,

Nous, les fans de football, voulons vous donner notre soutien pendant cette concentration avant le retour du championnat, et nous remercions le corps médical pour l'excellent travail et l'encouragement à nos joueurs du Nouveau Kermont FC !

*L'équipe de la Gradelle*

### Style - Capitaine d'un navire de pirate

Oyé, oyé, pirates du Nouveau Kermont !

La tempête frappe fort la carlingue de nos Caravelles, canots et autres frêles esquifs ! Mais par Poséidon, nous vaincrons ensemble les éléments. Hourra pour les marins du Nouveau Kermont !



*De la part des moussaillons de la Gradelle*

### Style - Pilote d'avion



Bonjour et bienvenue à bord du Boeing 1031 en direction de : la fin du coronavirus ! Nous vous invitons à attacher vos ceintures pour un peu plus de soutien en cette période de turbulences. Nous remercions tout le personnel du Kermont qui vous servira pendant toute la durée du trajet et nous vous souhaitons un très bon vol !

*Les pilotes de la Gradelle*

### Style - Petite fille

Coucou Papi et Mamie,

Je pense fort à vous et regrette de ne pas pouvoir venir vous voir pour vous faire un gros câlin. Merci à tous ceux qui sont à vos côtés et qui s'occupent si bien de vous au Nouveau Kermont. Je me réjouis de vous revoir bientôt. Prenez bien soin de vous.



Je vous aime

*Lena*

## Nos réponses ...

Chers élèves de la Gradelle,

Merci pour ces vidéos si créatives et si plaisantes ! On en aurait bien aimé plus !

Que votre esprit et votre gentillesse continuent à vivre dans votre école et soyez-en les ambassadeurs. Vos aînés comptent sur vous ! Notre patience survit contre vents et marées grâce à votre soutien et nous pensons que votre professeur devrait vous mettre un 6 !

*Les résidents du Nouveau Kermont*

### Style - Argot

Cré vin diu,

Depuis deux ans je crèche dans ce gourbi et je partage avec d'autres viocques mes souvenirs de quand j'étais mouflet !

A propos de mouflet, vous faites une belle bande d'arsouilles et vos vidéos ont fait trembler notre bidoche de plaisir ... vous n'êtes vraiment pas des bidagnols. Sacré nom d'une pipe, sans nous acagnarder pour autant, nous savourons vos encouragements et si votre prof ne vous met pas un 6, nous lui collerons une belle agnafe !



*Les bamboués du Nouveau Kermont*

## Style - Fable



Un résidant, devant sa télé installé,  
Avec intérêt, regardait vos images.  
Son voisin par les sons alléchés,  
Lui tint à peu près ce langage :  
« Félicitations les élèves de la Gradelle  
Qui, sans en faire tout un fromage  
ont rendu un fort bel hommage  
à notre résidence et son personnel.  
Et remercions-les pour leur soutien sans faille  
Qui nous permettra de remporter la bataille. »

*Un pasticheur du Nouveau Kermont*

## Style - Médical

Chers adolescents issus de ce vénérable institut pédagogique et d'orientation qu'est la Gradelle,

Nom d'un Tranxène, vos encouragements aussi vitaminés qu'un comprimé de Berocca ont fait tressaillir de joie nos artères suractivées. Vos neurones affutés et votre cœur palpitant nous ont procurés un apport massif d'endorphines et ont créé un afflux de bonheur au sein de notre établissement. Grâce à vous, notre système immunitaire supporte mieux les assauts du coronavirus et nous vous souhaitons de pouvoir être encore longtemps les ambassadeurs de cette belle santé morale.  
Votre professeur devrait vous inoculer un 6 !



*Les miraculés du Nouveau Kermont*

## Style - Chef d'orchestre



Chers musiciens et musiciennes,

Merci pour ces écritures si créatives et si harmonieuses !  
On en aurait bien entendu plus ! Que vos mélodies et airs continuent à sonner dans votre orchestre et soyez-en les ambassadeurs. Vos aînés comptent sur vous.  
Notre patience survit contre notes et partitions et nous pensons que votre chef d'orchestre devrait vous mettre la note musicale de 6.

*L'orchestre du Nouveau Kermont*

## Style - Agriculteur

Chers élèves de la cambrousse genevoise,

Merci pour ces légumes et fruits si appétissants ! On en aurait bien mangé plus !  
Que votre potager culturel et votre engrais bio continuent à pousser dans votre ferme et soyez-en les ambassadeurs.  
Nos jardiniers retraités comptent sur vous !  
Notre patience survit contre les pesticides et les désherbages grâce à votre soutien et nous pensons que vos cultivateurs devraient vous donner 6 choux.

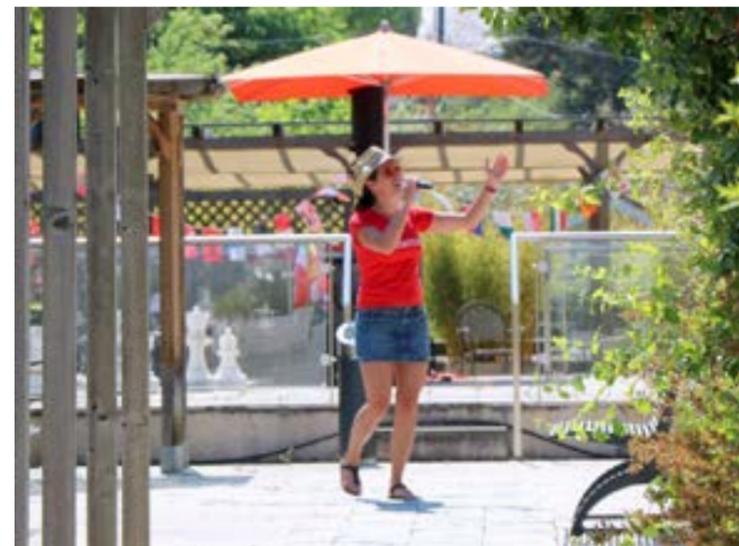


*Les jardiniers du Nouveau Kermont*

Nous avons même reçu des blagues du 1er avril des enfants du voisinage !  
Nous avons bien sûr répondu à toutes ces gentilles attentions !

Nous nous sommes également mis aux nouvelles technologies : à défaut d'avoir pu accueillir les proches, nous avons utilisé skype, ce qui s'est avéré être une nouvelle expérience très appréciée !

## Musicalement, nous avons été gâtés :



Sandrine, notre fidèle chanteuse et guitariste, a elle aussi utilisé skype pour nous offrir des jeudis après-midi concert ! Et nous avons eu la chance d'écouter un concert du groupe « Suisse chérie » depuis les balcons. C'était un moment super chouette qui a mis tout le monde de bonne humeur !



Par ailleurs, tous les services se sont montrés solidaires : nous nous sommes tous retrouvés à faire le service, à faire des shampoings et surtout à tout désinfecter... (Bravo à Madame Varone pour ses talents de mise en pli...)

Nos différents reporters photos ont suivi la vie au quotidien pendant cette crise, en voici ci-dessous quelques exemples :

## Le sport au Nouveau Kermont



18

Il nous tient à cœur d'aider les résidents à se maintenir en forme !

C'est pourquoi nous organisons des activités qui bougent ... au grand air ou non. Puisqu'il faut bouger, autant le faire en s'amusant.

C'est ainsi que nous jouons à la pétanque, que nous dansons assis (ou pas), que nous faisons des parcours santé, des micro-promenades et toutes sortes d'activités.

La dernière en date fut l'achat de deux vélos assis et croyez-moi, certains résidents ont déjà fait le tour du lac ...



19



## La décoration

Au Nouveau Kermont, cela ne vous aura sans doute pas échappé, nous aimons la décoration. Nous proposons régulièrement des ateliers de travaux manuels lors desquels nous fabriquons des éléments qui nous permettront de décorer principalement la salle à manger et la galerie.

Papillons peints, guirlandes de petits éléments de toutes sortes ... C'est une grande joie de mettre ensuite en valeur ces éléments en les intégrant dans un ensemble que nous essayons de rendre gai, charmant, léger, lumineux et poétique !

Quelques images :



Nous avons jardiné aussi ...



Nous nous sommes également laissés vivre, en profitant de la nature régénérée par la paix du semi-confinement ...



C'est certain, nous nous réjouissons d'accueillir à nouveau les familles et de sortir enfin au restaurant !

Les résidents  
L'équipe d'animation



# L'histoire du

# SAVON

## LES SUMERIENS

Selon les historiens, le savon aurait été inventé il y a 4.500 ans par les sumériens sous la forme d'une pâte savonneuse à base de graisse et de carbonate de potassium.

Il n'était pas alors utilisé pour la toilette quotidienne, mais comme remède contre les maladies de la peau

<https://www.gralon.net/articles/materiel-et-consommables/equipement-cafe-hotel-et-restaurant/article-le-savon-des-origines-a-nos-jours-1057.htm>



## LES ÉGYPTIENS

Au temps de l'Égypte ancienne, on se frottait le corps avec du bicarbonate de soude à l'état naturel appelé natron et une pâte de cendre et d'argile

<http://tpe-sur-le-savon.e-monsite.com/histoire/l-histoire-du-savon.html>



## LES GAULOIS

Les Gaulois fabriquaient du savon à base de cendres de hêtre et du suif de chèvre. A l'époque, ils utilisaient ce savon (appelé « sapo » afin d'éclaircir et de colorer leurs cheveux.

<http://savonatraverslesages.e-monsite.com/pages/les-debuts-du-savons-sous-l-antiquite-4500-500.html>



## LES ROMAINS

Dans la Rome Antique on utilisait la pâte savonneuse venue de Gaule comme remède pour les maladies de peau.

Malgré une tradition du bain très développée, il fallut cependant attendre le IIème siècle après J.C. pour que les Romains utilisent ce produit pour se laver.

<http://savonatraverslesages.e-monsite.com/pages/les-debuts-du-savons-sous-l-antiquite-4500-500.html>



Les Arabes mélangeaient les cendres de plantes maritimes contenant de la soude - al-qali en arabe - aux corps gras, ce qui permettait d'obtenir des savons plus durs et plus fermes. C'est grâce à eux que l'industrie du savon a gagné les côtes méditerranéennes en Espagne, en Italie et surtout à Marseille à partir du VIIème siècle.

Le port de Marseille était alors le principal centre de transit du savon et des matières premières et parfums servant à le fabriquer.

De nombreuses savonneries s'implantèrent dans la cité phocéenne dès le IXème siècle et se lancèrent dans la fabrication de savons doux à base d'huile d'olive :

le fameux Savon de Marseille était né !

## Qu'est-ce que le savon de Marseille ?



## SES PROPRIÉTÉS

Il existe parfois des façons très simples de prendre soin de sa peau, et la nettoyer avec un savon de Marseille en fait partie.

En réalité, il n'existe pas un, mais des savons de Marseille, fabriqués dans la

cité phocéenne depuis le XVIème siècle. Le savon vert contient (outre l'eau et la soude naturelle) de l'huile d'olive, de l'huile de coprah et de l'huile de palme.

Dans le savon blanc, l'huile d'olive est remplacée par de l'huile d'arachide. Les savonniers peuvent aussi ajouter des parfums naturels comme la lavande, le tilleul, le muguet ou encore le citron. Mais dans tous les cas, un vrai savon de Marseille n'est fabriqué qu'avec des produits naturels et selon une méthode bien spécifique. Pour la peau, le savon de Marseille utilisé est le savon vert, qui contient au moins 72 % d'huile d'olive, connue pour ses propriétés nourrissantes, apaisantes et protectrices.

## SES BIENFAITS

Composé exclusivement d'eau, de soude naturelle (pour solidifier le savon), de sel et d'huiles végétales, le savon de Marseille est si doux pour la peau qu'il est même recommandé par les dermatologues. Il est en effet hypoallergénique et nettoie la peau tout en douceur. Il convient par ailleurs à tous les types de peaux, même les plus sensibles. De même, le savon de Marseille est conseillé en cas de dermatoses comme l'eczéma ou l'acné. En effet, grâce à sa composition végétale, il n'obstrue pas les pores de la peau et évite donc l'apparition de bouchons de sébum.

Une fois votre pain de savon de Marseille en main, vous lui trouverez sans nul doute beaucoup d'autres utilités !

## Bienfaits du savon de Marseille sur la peau

### CONSEILS D'UTILISATION

Utilisé quotidiennement, le savon de Marseille a sur la peau une action à la fois nettoyante et purifiante. L'huile d'olive qu'il contient va vous permettre d'avoir une peau douce et satinée.

Si vous souffrez d'eczéma ou d'autres problèmes de ce type, le savon de Marseille va vous soulager. Si vous avez une peau normale à sensible, il va la protéger contre d'éventuels problèmes d'allergies et autres irritations.

Après vous être lavé les mains au savon de Marseille bien entendu, mouillez le savon, mettez-en dans vos mains et nettoyez délicatement votre peau. Il convient toutefois de la rincer rapidement, à l'eau claire, pour éviter tout dessèchement, puis de s'essuyer avec une serviette propre.



## Bienfaits du savon de Marseille pour le visage

### CONSEILS D'UTILISATION

Le savon de Marseille est le savon de toute la famille puisqu'il nettoie et purifie en douceur les peaux les plus sensibles, y compris donc celles des enfants.

Il suffit d'humidifier votre visage à l'eau claire et de masser ses mains enduites de savon de Marseille de ma-

nière à former de la mousse, puis de l'appliquer sur la peau.

Il fait également office de mousse à raser pour ces messieurs (et pour ces dames qui souhaitent faire disparaître les poils des jambes et des aisselles), du fait de ses propriétés apaisantes.

Mouillez un blaireau et passez-le sur le savon de Marseille à l'huile d'olive pour avoir une mousse onctueuse à appliquer sur le visage avant de passer à l'étape du rasage.

Pensez toujours à bien rincer.



## Bienfaits du savon de Marseille pour les dents

### CONSEILS D'UTILISATION

Avoir un sourire éclatant et surtout des dents (et des gencives) en bonne santé grâce au savon de Marseille, c'est tout à fait possible !

Antiseptique et cicatrisant, il élimine le tartre et renforce les gencives.

Son utilisation est alors on ne peut plus simple : frottez votre brosse à dents sur un savon de Marseille à l'huile d'olive, brossez et rincez à l'eau froide.

Il est conseillé d'utiliser le savon de Marseille en alternance avec votre dentifrice habituel, deux ou trois fois par semaine.

## Bienfaits du savon de Marseille pour les cheveux

### CONSEILS D'UTILISATION

Vous pouvez tout à fait vous laver les cheveux au savon de Marseille, surtout si ces derniers sont gras, colorés ou fatigués.

C'est plus pratique, bien sûr, sur les cheveux courts mais dans tous les cas, il va les nettoyer en profondeur et de manière 100 % naturelle !

## Comment choisir le savon de Marseille

Traditionnellement, le savon de Marseille est vendu en cubes de 600 g, mais on le trouve aujourd'hui sous de nombreuses formes comme des savonnettes ou du savon liquide, voire en paillettes.

Vérifiez surtout qu'il est **100 % pur**, qu'il ne contient **ni additifs ni colorants**. Il doit aussi avoir les **certifications Cosmébio et Ecocert**.

## Où acheter du savon de Marseille

Dans les grandes surfaces, en parapharmacies, dans les magasins spécialisés et sur Internet.

Pour être sûr qu'il s'agit bien d'un véritable savon de Marseille (sachant qu'il n'existe pas d'appellation pour ce produit), vous pouvez aussi vous connecter directement sur les sites Internet des savonneries.

Il en reste seulement quatre dans les Bouches-du-Rhône : Rampal Latour, Marius Fabre, Le Fer à Cheval et Le Sérail.

## Risques, précautions et contre-indications du savon de Marseille

Attention, surtout, aux imitations.

Avec des additifs chimiques, le « savon de Marseille » perd toutes ses propriétés hypoallergéniques.

Outre les éléments de sa composition, un cube de savon de Marseille véritable est estampillé sur ses six faces.

<https://www.doctissimo.fr/beaute/beaute-naturelle/autres-ingredients-naturels/savon-de-marseille>

Damien Schirru



# PARENTHÈSE ALPINE



Voici presque une année que j'ai eu la chance de gravir cette montagne mythique.

Elle m'a acceptée et j'ai pu grâce à mon guide trouver le chemin pour virevolter sur cette arête et m'approcher un peu plus du ciel. Que la vue est belle d'en haut un panorama époustouflant : Mont Blanc, Grande Paradiso, Alpes bernoises et, entre autres, l'Arête du Lion en direction de l'Italie, la face

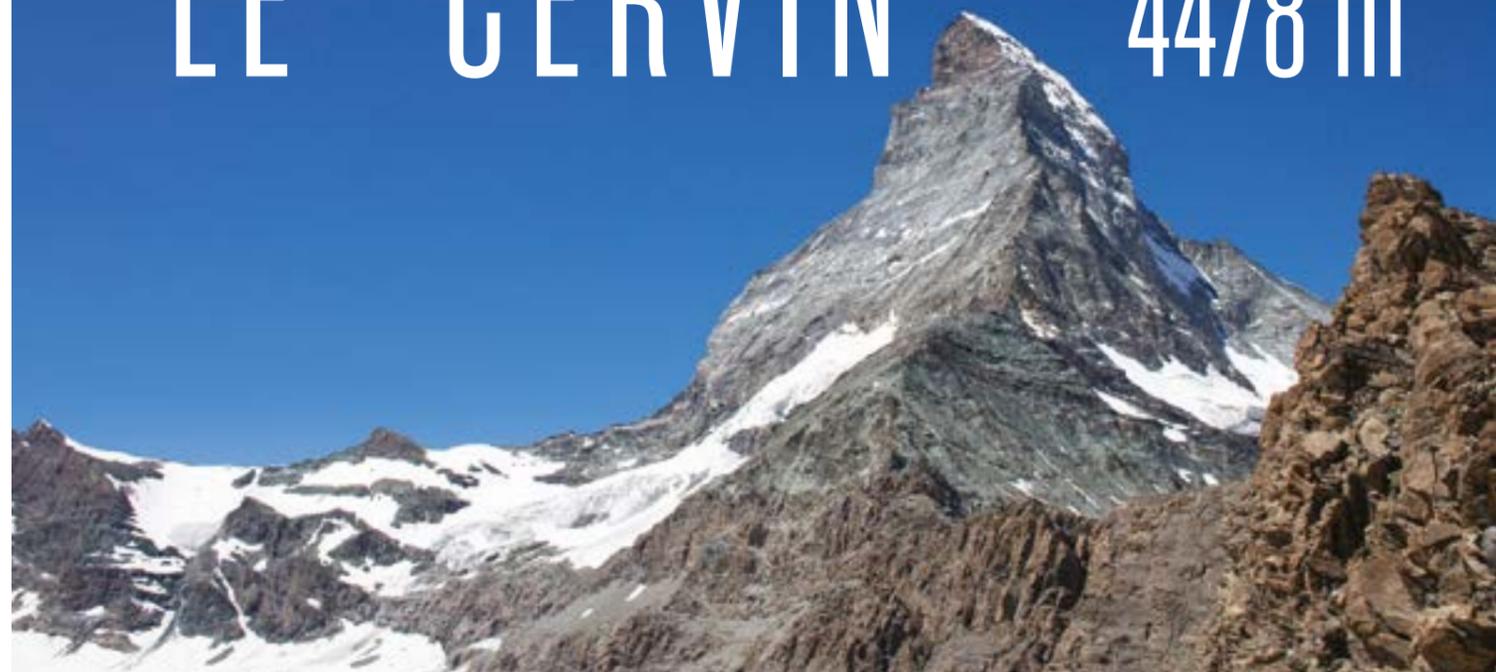
nord abrupte et la vallée de Zermatt. Ce sommet restera gravé dans ma mémoire, ainsi que tous les instants magiques qui le composent. Merci à Laurent Griching, guide de cœur et amoureux de la montagne d'avoir cru en mes capacités physiques et mentales bien plus que moi-même.

28

L'ascension et la descente s'effectuent exclusivement sur rocher et sur glace, impliquant une excellente forme physique ainsi que d'une certaine expérience de l'escalade, avec ou sans crampons. L'itinéraire classique passe par l'arête du Hörnli et c'est celui que j'ai suivi malgré la volonté de départ de passer par le côté italien mais l'insalubrité et la vétusté de la cabane italienne m'ont fait renoncer. La veille de l'ascension, il s'agit de prendre la télécabine de Zermatt (1'620 m) à Schwarzsee (2'583 m). De là, il faut suivre le chemin de randonnée menant à la cabane du Hörnli (3'260 m).



# LE "CERVIN" 4478 m



29

Après le souper, grande discussion des étapes et du déroulement de la course à venir et contrôle de l'équipement. Et il est déjà l'heure d'aller dormir... je vous passerai les détails mais si j'ai dormi 2 heures c'est un miracle. Réveil à 4h00 du matin. Après le petit-déjeuner, il s'agit de s'équiper de son baudrier, de ses chaussures de marche, de ses gants et de son casque.



On dit que la course commence une fois que nous entamons la descente, ce qui veut dire que la montée est une formalité... pour ma part elle a débuté à 4h30 du matin où il fallait déjà de la stratégie pour un départ réussi, 60 cordées (même pas la moitié n'atteint le sommet) s'élançaient ce mardi-là et malgré les repérages de la veille, mon cœur battait la chamade. Alpinistes et guides se placent tout d'abord en file indienne et se mettent en marche. La prudence s'impose sur les rochers instables. En effet, chaque faux pas peut déclencher une chute de pierre déboulant sur l'alpiniste suivant.

Etant asthmatique, j'ai besoin d'un peu plus de temps qu'une autre personne dans un effort soutenu pour réussir à contrôler mon souffle et il fallait partir en courant afin de s'éloigner le plus rapidement possible du groupe. On dit que c'est une ascension que de gravir un sommet, mais là il s'agissait d'une course, d'une compétition ce qui change un peu le concept tout de même ... mon guide a su me motiver, trouver les mots pour que chaque pas soit contrôlé, soutenu et rapide afin de me dépasser. Aussi nous avons mis 8h00 au total, aller-retour pause de 30 minutes au sommet comprise, seul arrêt autorisé de la course avant la terrible descente en désescalade de roches friables qui en cas de chutes de pierres crée de l'angoisse... mais tout cela surmonté, c'est une fois au fond, dans la station, pas même au retour à la cabane qu'on réalise que l'exploit est magique, on se dit : Wouahou, je suis allée tout au sommet... et on n'y croit pas, on se dit que ce n'est pas possible, puis des semaines après on réalise que c'est fait, que c'est une victoire personnelle, un rêve réalisé enfin.

30



31

Et voilà que deux sommets sont programmés pour cette année et que la couronne impériale devrait être bouclée pour 2022 si le temps, la santé et la forme physique le permettent. La vie rêvée se vit grâce à la confiance et aux encouragements des gens qui vous aiment et qui vous permettent de prendre votre vraie place dans la vie alors un grand merci à mes enfants et mon compagnon de toujours.

**Sladjana Varone**

# Comme au musée ...

Vous l'avez peut-être vu, le musée Getty de Los Angeles a lancé un concours pendant le confinement ! Il s'agissait de se mettre en scène de la façon la plus proche ou la plus drôle possible d'un tableau connu.



Et alors là, Monsieur Mottaz s'est demandé ...

... et pourquoi eux et pas nous ?

C'est ainsi, trouvant que la photo de couverture de notre journal de printemps ressemblait beaucoup à Madame Boiteux, qu'il a eu l'idée de la mettre en scène façon Getty ! Nous vous laissons juger du résultat ...



# Du côté de la cuisine

Le label Genève Région Terre Avenir s'invite, depuis de nombreuses années, dans la restauration collective et a conquis les restaurants scolaires, d'entreprises, d'hôpitaux ou d'EMS. Le GRTA accorde une grande importance à l'ancrage local et aux liens avec les producteurs. Suisse, régionalisme, meilleur rapport qualité-prix, développement durable et fraîcheur. Tous ces critères sont très appréciés des cuisiniers. Ô combien toute cette panoplie de légumes de saison colorés, frais, issus de GRTA ont eu du succès pendant cette période de confinement : tomates, courgettes, aubergines, carottes, radis, fenouils, chou-fleurs, salades...

De belles recettes ont bouillonné dans la tête des cuisiniers qu'ils ont pu offrir à nos aînés pour leur faire oublier qu'ils étaient coupés de leurs familles. Pourquoi chercher des légumes hors de notre territoire alors que tout est produit chez nous ? Nous avons une agriculture de proximité, garantie de qualité (fraîcheur, diversité et goût, soutien à la saisonnalité, réduction des transports). Nous respectons la politique d'achat de proximité, une des valeurs de Novae (partenaire du label GRTA), prestataire qualitatif de l'EMS. Que du bon pour créer une cuisine saine en respect avec Dame Nature. Une cuisine « comme à la maison », au fil des saisons et au goût des résidents.

Romain Rouget

## GRTA en 4 grands principes

### 01 Qualité

La qualité des produits agricoles genevois. C'est la fraîcheur, la diversité et le goût des produits, le respect de l'environnement et le refus des plantes et animaux génétiquement modifiés.



## 02 Proximité



La proximité crée un lien de confiance entre les agriculteurs et les consommateurs. La proximité, c'est 100 % de produits genevois, des zones franches et une réduction des transports.

## 03 La traçabilité

La traçabilité permet de contrôler la filière de production. La traçabilité, c'est maîtriser la visibilité des produits du champ à l'assiette.



## 04 L'équité



L'équité garantit des conditions de travail justes et le respect des conventions collectives. L'équité, c'est assurer un revenu correct du travail agricole.

# Vacances et escapades en Suisse

A l'heure où est rédigé cet article, les frontières avec l'étranger sont encore fermées, et l'OFSP recommande aux Suisses de rester dans leur pays pour les vacances d'été. Nous avons donc décidé de vous proposer quelques idées d'excursions et de vacances dans notre beau pays.

## Le Grand Tour de Suisse



Le Grand Tour de Suisse vous propose un itinéraire de 1600 kilomètres, à travers l'ensemble du pays. Ce grand tour vous emmène sur les routes de Suisse à la découverte de 45 attractions majeures du pays, 5 cols alpins, 22 lacs et 12 sites classés au patrimoine de l'UNESCO.

Vous découvrirez les plus beaux sites de Suisse en 10

étapes. Chaque étape est très différente et propose des escapades riches en découvertes.

Le Grand Tour de Suisse est idéal pour organiser des vacances sur-mesure en Suisse.

Durant votre itinéraire vous aurez la possibilité d'immortaliser votre passage et de laisser votre empreinte, par le biais d'installations interactives.

- Brochure Grand Tour de Suisse : <https://brochures.myswitzerland.com/fr-ch/home/?p=1&sSearch=grand%20tour>
- Carte interactive du Grand Tour de Suisse : [https://grandtour.myswitzerland.com/fr/?\\_ga=2.166692478.1788246396.1524469831-135153539.1516013326](https://grandtour.myswitzerland.com/fr/?_ga=2.166692478.1788246396.1524469831-135153539.1516013326)
- Les étapes du Grand Tour de Suisse, par le : <https://www.routard.com/contenu-dossier/cid136912-le-grand-tour-de-suisse-en-10-etapes.html>

## Le Bernina Express



Notre deuxième excursion est la découverte des Alpes le long des lignes de chemins de fers de rhétiques de l'Albula et de la Bernina.

Ce spectaculaire itinéraire ferroviaire de 122 kilomètres, classé au patrimoine mondial de l'Unesco vous fera passer notamment par le viaduc de la Landwasser (65 mètres de haut). Le trajet de Coire à Tirano emprunte pas moins de 55 tunnels et 196 ponts. La vue panoramique des voitures vous permet de profiter d'un panorama alpin exceptionnel !

- Informations : <https://www.mystsnet.com/en/download/experience-berni-na-express/?wpdmdl=15394&refresh=5e60b700bd2a11583396608>

## Art & Culture à Lugano



L'art et la culture occupent une place importante au Tessin et plus spécialement à Lugano. Pourquoi ne pas partir quelques jours et découvrir cette facette de la plus grande ville tessinoise ?

Nous proposons de visiter le LAC (Lugano Arte e Cultura), qui a ouvert en 2015 et propose à ses visiteurs une surface d'exposition de 2500m<sup>2</sup>. Cet espace propose une riche programmation d'expositions et manifestations dédiées à l'art contemporain. Le LAC accueille également en ses murs le « Museo d'arte della Svizzera italiana ».

Lugano propose également plusieurs musées et galeries comme la « Fondazione Gabriele e Anna Braglia », qui offre une belle exposition d'art contemporain. Il faut également visiter Mendrisio qui abrite l'Académie d'architecture, fondée par Mario Botta. Plusieurs expositions sont ouvertes au public. L'entrée du bâtiment est surplombée par un gigantesque oiseau multicolore de Niki de Saint-Phalle.

- LAC : <https://www.luganolac.ch/>
- Fondazione Gabriele e Anna Braglia : <https://www.fondazionebraglia.ch/en/>
- Académie d'architecture de Mendrisio : <http://www.arc.usi.ch/en>

## Le Parc national suisse

À l'autre bout de la Suisse se trouve le Parc National suisse. Il se situe en Engadine et dans le Val Müstair dans le canton des Grisons. Cet espace protégé qui occupe 170.3 km<sup>2</sup>, a été le premier parc national des Alpes et d'Europe centrale à voir le jour en 1914.

Il existe plusieurs itinéraires pour visiter le parc, à pieds ou en vélo. Un itinéraire est spécialement proposé pour les enfants : il s'agit de « Champlösch », une visite interactive, qui permet aux enfants de découvrir la faune et la flore du parc.

Le parc propose plusieurs options d'itinéraires et de logements en son enceinte.

- Informations : <https://www.nationalpark.ch/fr/>
- Organisation de randonnées et séjours : <https://www.eurotrek.ch/fr/destinations/suisse/parcs-suisse#Parc-National-Suisse>
- Réseau des parcs suisses : <https://www.parks.swiss/fr/>



## La Wispile, la montagne en famille

Pour notre dernière excursion, nous vous proposons de rejoindre la Wispile, la montagne qui surplombe Gstaad. C'est un endroit idéal pour les familles et les enfants. Depuis Gstaad, il faut prendre la télécabine et descendre au restaurant montagnard Wispile (1900m d'altitude). La randonnée est accessible à tous (environ 40 minutes) et vous amène jusqu'au magnifique lac Lauenensee. Le mini zoo et les terrains de jeux feront le bonheur des enfants.

La région propose plusieurs sentiers adaptés aux familles, dont certains sont même accessibles avec des poussettes.

- Informations : <https://www.gstaad.ch/fr/ete/randonnee.html>
- Vous trouverez d'autres idées de balades en familles répertoriées sur le site : <https://www.balades-en-famille.ch/index.php>.

David Girod

# SLOW TOURISME, LE TOURISME LENT:

## UNE TENDANCE D'ACTUALITÉ

38

Le slow mouvement est apparu dans les années 1980 en réaction à l'accélération de la vie moderne. La première déclinaison du slow mouvement est le slow food, créé en 1986 pour lutter contre la «malbouffe».

De la même manière que le slow food s'oppose au fast-food, le slow tourisme est une manière de voyager sur un rythme plus lent et en dehors des sentiers battus, en marge de la majorité des offres proposées dans l'industrie touristique ces dernières années.

La pratique du slow tourisme apparaît comme un antidote au stress de la vie quotidienne. Ici, l'authenticité de l'expérience vécue — prime sur la rapidité de la découverte. Voyager tranquillement pour aller à la rencontre des populations locales et avoir un comportement éco-responsable résume l'état d'esprit du «slow traveller». On savoure les plaisirs de la table, on déguste les produits et les vins locaux, on s'immerge dans la culture et le patrimoine de la région que l'on visite. Et on préfère l'itinérance douce en se déplaçant en train, à pied, à cheval ou en vélo.

Ces principes ont gagné en popularité auprès des touristes ces dernières années et les voyages proposés en lien avec ce type de tourisme sont en nette augmentation. Preuve en est que prendre son temps en vacances n'a jamais été autant d'actualité.



Réapprendre à prendre son temps en vacances.

### Les avantages du slow tourisme

Cette nouvelle forme de tourisme est un véritable état d'esprit. Le « prendre son temps » est aussi un excellent moyen de se détresser du quotidien, de réguler son horloge interne mise à contribution tout au long de l'année.

### Quelles motivations pour pratiquer le Slow Tourisme ?

Pratiquer le Slow Tourisme n'est pas seulement un choix, c'est également une conviction pour la plupart des personnes qui l'expérimentent.

Les motivations des voyageurs se traduisent souvent par le besoin de :

- **Renouer** avec l'endroit le plus important de notre existence, la Terre. En effet, l'ère moderne dans laquelle nous vivons nous laisse que très peu de temps pour découvrir notre planète. Le slow tourisme est donc un excellent moyen d'y remédier.
- **Faire du tourisme écologique.** En effet, réduire ses déplacements et privilégier les transports non polluants est le point de départ d'un tourisme plus écologique.
- **Faire des rencontres.** Prendre son temps, c'est donc s'arrêter dans des lieux que l'on n'a pas l'habitude de visiter. Vous partirez à la rencontre des populations locales afin de comprendre et de vous immerger au cœur de leur mode de vie.

Face à la crise du Covid-19 qui modifiera en grande partie nos habitudes pour les vacances, le tourisme lent peut être une opportunité à saisir, pour nous et pour la planète.

39

# Quelle sera la technologie

## 1 Électrique et rechargeable

Cette technologie est-elle compatible avec nos besoins ?

Peut-on imaginer que, demain, toutes les voitures soient «électriques» ?

Leur autonomie limitée et les temps de recharge des batteries rendent cette hypothèse difficile à réaliser. En effet, cette motorisation est-elle compatible avec nos besoins et notamment avec les pics de trafic autoroutier observés pendant les périodes de vacances ?

Donc, nous devrions avoir deux voitures : une électrique pour les petites ou moyennes distances, une autre pour les longues distances, pour les vacances.

De plus, l'empreinte écologique de la fabrication de ces batteries est majeure. Elle implique l'extraction et la purification de terres rares (lithium, graphène) au moyen de techniques rejetant dans la nature d'énormes quantités d'eau polluée par des acides, des métaux lourds et même des éléments

# de la voiture de demain ?

radioactifs tels que l'uranium et le thorium. Dans les pays concernés, cette production fait appel, le plus souvent, à une main-d'œuvre locale peu qualifiée, travaillant dans des conditions que l'on n'accepte plus aujourd'hui. Le recyclage à grande échelle des batteries arrivées en fin de vie pose aussi d'importants problèmes techniques et financiers, aujourd'hui encore mal maîtrisés. De plus, les filières concernées ne prétendent aujourd'hui qu'en recycler au mieux 95 % de leurs composantes !

Enfin et même à supposer que la voiture «électrique» ait un avenir à long terme, cette technologie est inapplicable aux véhicules énergivores tels que les poids lourds, les autocars, les engins de chantier, les bateaux, les trains ou, peut-être après-demain, les avions, tous coupables d'importantes sources de pollution et de gaz à effet de serre. La société ne saurait s'y résigner. Il nous faut donc autre chose, et vite !

## 2 Les possibilités de l'hydrogène

Les lois de la physique sont donc telles qu'idéalement, la consommation d'énergie électrique devrait être concomitante à sa production. C'est d'ailleurs à quoi s'emploient les gestionnaires des grands réseaux électriques qui s'efforcent à tout moment d'adapter la production à la consommation.

La voiture électrique idéale devrait donc produire l'électricité qu'elle exige plutôt que de recourir à de l'énergie électrique embarquée. Or, cette technologie idéale existe bel et bien aujourd'hui : c'est le moteur à hydrogène ! Il fabrique de l'électricité au moyen d'une pile à combustible à partir de l'air ambiant et d'hydrogène stocké dans un réservoir. Il ne rejette dans l'atmosphère qu'un peu de vapeur d'eau. Son autonomie est comparable à celle de nos voitures actuelles, son réservoir de même volume, son plein effectué en quelques minutes à un prix com-

parable. Enfin, le moteur à hydrogène peut tout aussi bien équiper les véhicules très gourmands en énergie !

Quelques exemples pour convaincre ceux qui en douteraient. La flotte parisienne de taxis Hype se compose de plusieurs centaines de voitures à hydrogène et prévoit d'en avoir plus de 600 fin 2020. Le Land de Basse-Saxe, où siège Alstom Allemagne, a annoncé la commande de 14 trains à hydrogène, dont la mise en service est attendue pour fin 2020. Le constructeur belge Van Hool a reçu une commande d'une quarantaine de bus à hydrogène pour le marché allemand. On pourrait en citer des milliers d'autres.



### 3 L'exemple du Japon

Pourquoi donc alors cette technologie ne s'impose-t-elle pas dès aujourd'hui ?

En voici quelques raisons.

D'abord, il y a l'histoire de la poule et de l'œuf. Il n'y a que peu de voitures et elles sont chères parce qu'il n'y a que peu de stations d'approvisionnement en hydrogène ; réciproquement, le réseau de distribution (deux stations en Belgique) est quasi inexistant parce qu'il n'y a que peu de voitures et qu'elles sont chères. Il faudra donc construire progressivement un réseau de pompes à hydrogène comme on l'a fait pour les pompes à essence au début de l'ère automobile. Les pays asiatiques, Japon en tête, s'y emploient résolument. Ainsi, ce pays compte déjà une bonne centaine de pompes à hydrogène en 2019 et prévoit d'en avoir 900 avant 2030, alimentant 800 000 voitures.

Ensuite, les grands constructeurs automobiles européens investissent massivement dans la voiture «électrique» avec batteries, très marginalement dans la voiture à hydrogène. Ils ont donc un intérêt objectif à rentabiliser leurs investissements sur la période la plus longue possible et donc, à retarder l'avènement d'une technologie plus performante.

Il y a aussi l'inertie, voire l'indifférence de la plupart des gouvernants des pays européens, excepté sans doute l'Allemagne, qui ne font rien ou si peu de choses pour stimuler l'avènement de la filière automobile à hydrogène.

Enfin, il subsiste un obstacle financier bien réel ! Pour le moment, les électrodes des piles à combustible des moteurs à hydrogène sont recouvertes de platine, un métal précieux quasi aussi cher que l'or ! Cependant, diverses alternatives sont aujourd'hui au banc d'essai de telle sorte que ce handicap devrait prochainement être surmonté.

Certes, à court et peut être à moyen terme, la voiture «électrique» avec batteries rechargeables est une avancée significative en termes écologiques. Cependant, sa limitation physique aux véhicules peu énergivores et son empreinte écologique condamnent cette motorisation à plus long terme. Comme la technologie avance à pas de géant, il n'y a pas grand risque à parier que ce type de moteur finira au cimetière des dinosaures industriels dans une décennie ou deux. Si l'Europe n'en mesure pas les enjeux, elle risque fort de voir son marché envahi à l'horizon 2030 par des Toyota, Hyundai et autres Honda... à hydrogène!

Bien évidemment c'est mon avis. Quel est le vôtre ?

Claude Ciriello

# Mais où est donc le chat ?



# Une huile essentielle remplie de soleil :



L'aromathérapie est l'utilisation médicale et thérapeutique des extraits aromatiques des plantes. Le terme a été utilisé pour la première fois en 1935 par le chimiste René Maurice Gattefossé.

La plupart de végétaux contiennent des huiles essentielles que l'on va extraire par distillation à la vapeur d'eau. Cette technique déjà connue dans l'Antiquité, sera perfectionnée au fil des siècles.

De l'eau portée à ébullition dans une cuve génère de la vapeur qui passe à travers un plateau perforé sur lequel est déposé les fleurs ou végétaux à distiller. Cette vapeur est ensuite refroidie pour permettre sa condensation. Le mélange d'eau et d'huile

essentielle ainsi obtenu est alors récupéré dans un essenciers ou vase florentin. Les huiles essentielles sont recueillies à la surface tandis que les eaux parfumées seront réservées à d'autres usages.

L'huile essentielle est très condensée et pure. A titre d'exemple, il faudra entre 150 et 300 kg de lavande ou encore 4 tonnes de rose pour un litre d'huile ! On comprend ainsi sa concentration. Ce n'est pas anodin et il faudra être particulièrement prudent avec certaines plantes !

Aujourd'hui nous allons parler de la **Lavande Vraie**. Emblème du midi de la France, elle pointe ses épis bleus violets dans les paysages d'été.

Son nom vient du verbe latin «lavare» qui signifie laver. Les anciens aromatisaient leurs bains avec des fleurs et feuilles de lavande. On l'utilise séchée dans des sachets en tissus au milieu du linge pour son odeur fraîche et fleurie.



# La lavande

On pourrait écrire tout un chapitre à son sujet mais en voici un petit extrait :

L'huile essentielle de Lavande Vraie est facile à utiliser puisqu'elle est sans aucun danger.

On l'utilisera en diffusion pour ses effets calmants, sédatifs et antidepresseurs. Elle va aider le système nerveux à se réguler et amènera de la douceur et de la sérénité.

On l'utilisera localement sur la peau pour les problèmes cutanés (eczéma, allergies, psoriasis), les brûlures et les piqûres d'insectes.

Diluée dans une crème ou une huile végétale, on l'utilisera en massage en cas de crampes ou spasmes musculaires.

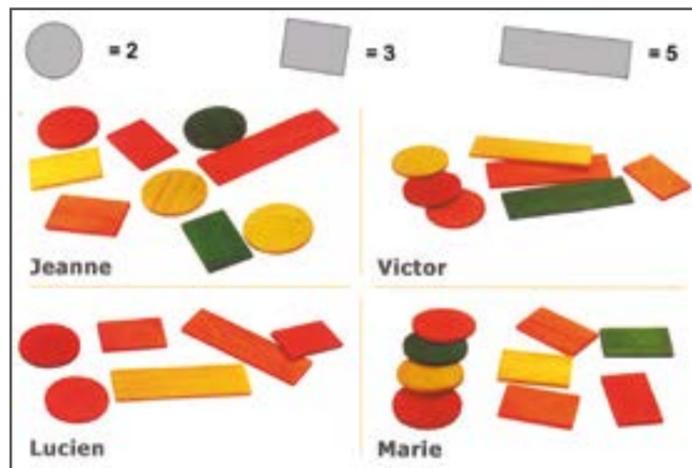
**Martine Annaheim**



# Fitness Cérébral

## Quelques calculs ...

- 1** Après la partie, chaque joueur fait ses comptes en utilisant les valeurs ci-dessous.



1. De quelle somme dispose chaque joueur ?

\_\_\_\_\_

2. Qui a le plus grand total ?

\_\_\_\_\_

- 2** Pour Pâques, Jacqueline prépare des sachets de chocolats pour ses petits-enfants. Elle achète 2 sacs de **480 g** d'assortiments de chocolats. Chaque chocolat pèse **8 g** et Jacqueline prévoit de mettre **12** chocolats par sachet.

Aura-t-elle assez de chocolats pour offrir un sachet à chacun de ses **9** petits-enfants ?

Opérations	Réponse

Vous préparez une pâte à crêpes avec **300 g** de farine, **4** oeufs, **50 g** de beurre, un demi-litre de lait et **5 cl** de rhum. Vos oeufs pèsent en moyenne **60 g**, un litre de lait pèse **1030 g** et **1 cl** de rhum pèse **1 g**.

**3**

Quel est le poids de la pâte obtenue ?

Opérations	Réponse

Un jardinier prépare ses plantations et doit emmener **10** sacs de terreau, **5** sacs de terre, **2** sacs d'engrais et **4** boîtes de semis au fond de son jardin. Un sac de terreau pèse **10 kg**, un sac de terre pèse **15 kg**, un sac d'engrais pèse **5 kg** et une boîte de semis pèse **2 kg**.

**4**

Avec sa brouette, il est capable de transporter **40 kg** au maximum. Combien de trajets devra-t-il effectuer pour tout emmener au fond de son jardin ?

Opérations	Réponse

## Devinettes

**Fruit:**

Je suis jaune et je cours vite.  
Qui suis-je ?

\_\_\_\_\_

Je suis un fruit que les poissons détestent.  
Qui suis-je ?

\_\_\_\_\_

**Légume:**

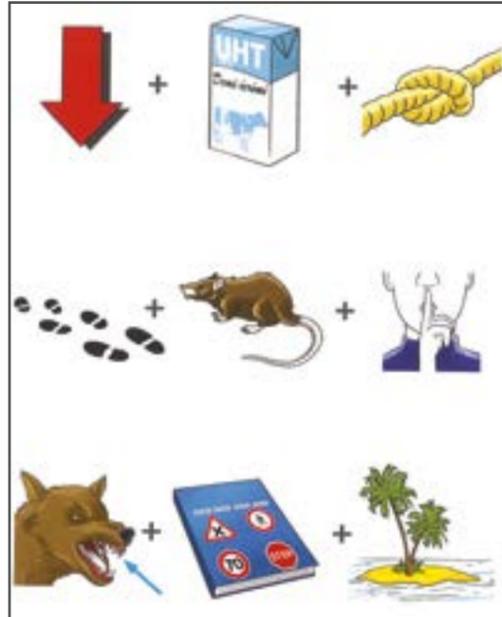
Je suis vert et j'ai la chair de poule ?  
Qui suis-je ?

\_\_\_\_\_

J'ai un chapeau mais pas de tête ni de corps, j'ai un pied mais pas de jambes.  
Qui suis-je ?

\_\_\_\_\_

## Déchiffrer ces rébus



Réponse: \_\_\_\_\_

Réponse: \_\_\_\_\_

Réponse: \_\_\_\_\_

## Association

Associer les 2 premiers sons de chaque mot pour former un nom de pays.

1. Rustine - Cicatrice \_\_\_\_\_ ?
2. Turbine - Quittance \_\_\_\_\_ ?
3. Citronnier - Rizière \_\_\_\_\_ ?
4. Literie - Banquette \_\_\_\_\_ ?
5. Hibou - Randonnée \_\_\_\_\_ ?
6. Jaguar - Pompier \_\_\_\_\_ ?
7. Autochtone - Richesse \_\_\_\_\_ ?
8. Colonie - Réglisse \_\_\_\_\_ ?
9. Matin - Rocaille \_\_\_\_\_ ?
10. Guitare - Naissance \_\_\_\_\_ ?
11. Malade - Limonade \_\_\_\_\_ ?
12. Nicotine - Géranium \_\_\_\_\_ ?
13. Librairie - Bicyclette \_\_\_\_\_ ?
14. Soucoupe - Dentiste \_\_\_\_\_ ?

## Sudoku

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

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.

Source: [www.agoralude.com](http://www.agoralude.com)

## Trouver les intrus

Identifiez les deux objets qui n'appartiennent pas à la même famille que les autres.



Source: [www.agoralude.com](http://www.agoralude.com)

# Mots croisés

Placez 11 mots liés à la voiture.

Il la répare

Pour voir la nuit

Pour voir derrière

Il refroidit le moteur

L'élément principal

Certains en sont fous

Pour s'arrêter

Il est gonflé

Source: [www.agoralude.com](http://www.agoralude.com)

50

# Charade

Mon premier est le petit de la biche.  
Mon deuxième est un récipient dans lequel on boit du café, du thé...  
Mon troisième est un insecte qui se plante dans notre peau.  
Mon tout est un adjectif qui veut dire merveilleux, super...

Réponse: \_\_\_\_\_



NOUVEAU KERMONT  
- E M S -

Chemin des Châtaigniers, 24 | 1292 Chambésy

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