

# N° 12

HIVER 2021



JOURNAL  
DU KERMONT

# Sommaire

## ANNONCE IMPORTANTE

Conformément au chapitre 3 de l'Arrêté du Conseil d'Etat du 1er novembre 2020 modifié le 5 août 2021 portant sur les mesures de protection contre le SARS-CoV-2 à l'égard de personnes prises en charge dans les établissements médico-sociaux, nous devons appliquer les mesures entrant en force à compter du 23 août 2021 selon la directive rédigée par le service du médecin cantonal.

- Les personnes de plus de 16 ans rendant visite ou accompagnant des résidents doivent présenter à l'entrée de l'institution un certificat COVID-19 valide au sens de l'ordonnance COVID-19 certificats, ainsi qu'une pièce d'identité.
- Cette nouvelle mesure s'ajoute aux mesures de protection en vigueur, le port du masque, l'hygiène des mains et les règles de distance continuent d'être appliqués par tous. Les éléments de cette directive sont ajoutés aux plans de protection actuel

**Les horaires de visites sont  
entre 9h30 et 11h30 et/ou entre 14h00 et 17h00.**

Les repas de midi sont à nouveau possibles avec une préalable inscription auprès du service administratif. Ceci pour des raisons logistiques.

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

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

Merci !

<b>4-5</b>	Éditorial
<b>6-11</b>	Une nouvelle approche
<b>12-14</b>	Bien respirer pour retrouver une bonne santé
<b>15</b>	Vieillir en beauté
<b>16-19</b>	Souvenirs de vacances
<b>20-25</b>	L'histoire des sports d'hiver en Suisse
<b>26-27</b>	Les bienfaits de la marche
<b>28-33</b>	Carnet de route - Dent Blanche
<b>34-37</b>	Atelier Roll-on
<b>38-40</b>	Le foie gras
<b>41-47</b>	Fitness cérébral
<b>48-50</b>	Solutions

# Editorial

4



Bonnes fêtes de fin d'année

SLADJANA VARONE DIRECTRICE

*« Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin ».*

Le proverbe africain condense en une phrase l'essentiel du principe d'intelligence collective. Plus que l'addition d'intelligences mises bout à bout, elle permet de faire naître des solutions inédites lorsque différents individus possèdent chacun une partie de l'information, ou des compétences spécifiques.

## Décembre, mois des bilans !

Sans s'appesantir sur le passé, il faut de temps en temps se retourner pour voir le chemin parcouru. Si je voulais résumer 2021 en un mot, ce serait « SOLIDARITE ». Cette année a été l'occasion de montrer et de renforcer le dynamisme de notre Société. Un travail important a permis d'améliorer nos outils de communication, de mettre à jour nos pratiques, de compléter nos boîtes à outils métiers, de réinventer notre palette des services, etc. Tout au long de l'année un énorme travail interdisciplinaire a permis un accompagnement de qualité au plus près des envies et des besoins de nos habitants et leurs familles. Pour cela merci à vous tous : Résidents, Collaborateurs, Intervenants et/ou Prestataires (soigneusement choisis) et familles !

## Janvier, mois des résolutions !

2022 est placé sous le signe d'une double priorité : Maintenir la sécurité au sein du Nouveau Kermont et profiter de tout ce qui est possible pour nourrir notre collectivité.

Pour se faire, nous allons poursuivre à donner et suivre des formations, à développer nos outils de communication et à nous entourer des meilleurs professionnels.

Pour ce qui concerne notre collectivité, nous allons continuer à nous réinventer, à organiser des sorties, des soirées, des weekends et des vacances ainsi que toutes activités stimulant notre bonheur.

Notre recette pour la nouvelle année : **Une bonne dose de sérotonine, beaucoup d'endorphines, quelques cuillerées de dopamine et un soupçon d'ocytocine.**

Je ne saurais conclure cet éditorial sans souhaiter à chacun d'entre vous une excellente année 2022.

Que cette nouvelle année vous apporte santé et bonheur, épanouissement personnel et professionnel ! Et que, grâce à vous, elle soit une grande et belle année pour le Nouveau Kermont et ses habitants !

5

# Une nouvelle approche

6

Depuis le mois d'août, tout le personnel du Nouveau Kermont a eu l'opportunité d'assister à une séance de sensibilisation à la Méthode Montessori. À la suite de cela, une formation de 3 jours a été proposée à 12 personnes de différents services : l'administration, l'intendance, la technique, l'animation et les soins étaient représentés. Il y aura d'autres sessions l'année prochaine afin que d'autres puissent profiter d'approfondir cette approche.

Ces 3 jours nous ont permis de prendre du recul, d'amener un autre regard sur notre prise en charge avec nos aînés. Nous nous sommes rendus compte que nous appliquions déjà certains principes et que le champ des possibles était devant nous. En bref, cette formation nous a permis de diversifier notre boîte à outils.

Un peu d'histoire et quelques principes de cette méthode que nous souhaitons intégrer dans nos pratiques et dans l'approche de l'Être Humain.

**Maria Montessori** est la 1ère femme médecin en Italie qui a fondé en 1907 « La maison des enfants », visant l'indépendance et l'autonomie de l'enfant dans un cadre participatif et collaboratif dans le quel il peut s'épanouir en tant qu'individu propre.

« Aide-moi à faire seul »



Maria MONTESSORI  
(1870-1952)

Pr **Cameron J. Camp**, en 1995, mène les premières réflexions sur l'adaptation de l'approche de Maria Montessori aux personnes atteintes de troubles cognitifs.



Cameron CAMP  
(1952)

## 3 OBJECTIFS FONDAMENTAUX

- Redonner à la personne un sentiment de contrôle sur sa vie en permettant l'expression de ses choix et en les respectant
- Favoriser l'engagement dans des activités porteuses de sens pour la personne
- Redonner une place et un rôle social au sein d'une communauté en lien avec les valeurs et choix de la personne

Nous avons tous besoin de sentir que nous avons du contrôle sur notre vie.

7

Quand on m'impose, je m'oppose !



Nos vies sont définies à travers ce que nous faisons (nos occupations et hobbies, notre travail, ...), d'où l'importance des activités. Avoir des activités est un besoin fondamental de tout individu.



*« Il y a grossièrement 100 milliards de neurones dans le cerveau.  
A l'autopsie de patients aux stades sévères, le cerveau pèse jusqu'à environ  
40 % de moins.*

*Il reste alors au moins 60 milliards de neurones ! »*

*Pr. Cameron Camp*

Quel que soit la sévérité des troubles, toute personne présente des capacités préservées. Cette approche nous invite à changer notre manière de penser : au lieu de faire à la place de, pour compenser les pertes, nous pouvons adopter une posture de facilitateur, laissez faire la personne le plus possible, n'intervenir que si c'est nécessaire.



**« Chaque chose que  
vous faites à ma place  
est une chose que vous  
m'enlevez »**

**« Ce n'est pas parfait mais  
c'est fait part »**

## MONTESSORI : 4 VALEURS ESSENTIELLES



**Pour tous les êtres humains, quelles que soient leurs caractéristiques...**

### Témoignage des participants de la formation

*« Cette formation enrichissante nous a permis d'avoir un regard différent sur notre pratique de tous les jours.*

*Un grand merci à notre formateur Richard qui nous a permis de faire partie de cette merveilleuse famille des colibris...*

*Maintenant, vous savez que 12 colibris sont prêts à vous initier pour que tous les collaborateurs du nouveau Kermont puissent faire partie de cette jolie famille. »*

**Karim**

*« En tant que facilitateurs pour nos habitants, ils ont le choix de faire des activités, des animations et loisirs qui leur conviennent, en temps voulu selon leurs envies et désirs. Nos habitants sont acteurs de leur projet personnalisé et impliqués dans la mouvance de cette vision de l'accompagnement au Nouveau Kermont. »*

**Marthe**

Richard notre formateur nous a sensibilisés au mouvement du colibri de Pierre Rahbi que nous aimerions également partager avec vous.

Colibris tire son nom d'une légende amérindienne, racontée par Pierre Rabhi, son fondateur :

*Un jour, dit la légende, il y eut un immense incendie de forêt. Tous les animaux terrifiés, atterrés, observaient impuissants le désastre. Seul le petit colibri s'activait, allant chercher quelques gouttes avec son bec pour les jeter sur le feu. Après un moment, le tatou, agacé par cette agitation dérisoire, lui dit : « Colibri ! Tu n'es pas fou ? Ce n'est pas avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu ! » Et le colibri lui répondit : « Je le sais, mais je fais ma part. »*

### Et d'autres activités participatives :

- Chaque matin, les Résidents peuvent choisir selon leurs envies le petit-déjeuner en fonction de ce qui est proposé quotidiennement.
- Les personnes qui le souhaitent peuvent participer à la réfection de leur lit. Selon le degré d'autonomie, la personne est accompagnée par le personnel soignant.
- Participation à la préparation de la soupe aux légumes.
- Préparation à la mise en place des tables pour les Résidents en compagnie du personnel de la cafétéria : pliage des serviettes, remplissage des carafes d'eau, allumage des bougies électriques sur les tables.
- Marché de Noël à Chambésy : participation et vente des articles préparés par les Résidents.

D'autres sessions de formations seront proposées durant l'année 2022 pour insuffler au plus grand nombre de collaborateurs cette pensée humaniste qui met au centre la personne.

Si cet article vous a intéressé, n'hésitez pas à solliciter tous les Colibris du Nouveau Kermont, ils seront heureux de vous rencontrer !

**Les Colibris**

<https://www.colibris-lemouvement.org/>

Voici en images quelques actions concrètes qui permettent l'engagement de la personne dans la vie sociale et communautaire.



# Bien respirer pour retrouver une bonne santé

12



**D**e l'air pur à pleins poumons... Vous connaissez cette sensation au sommet d'une falaise quand vous prenez un grand bol d'air marin. Vous sentez vos poumons libérés. Et toutes vos tensions qui se relâchent. La vie paraît plus belle, plus heureuse.

Il est reconnu que l'air pur fait vivre plus longtemps, vos défenses immunitaires deviennent plus fortes, vous pouvez réduire le risque de certaines maladies, avoir une meilleure endurance et marcher plus longtemps sans vous essouffler, être plus détendu et lutter contre l'anxiété.

Car oui, si on conçoit facilement que s'oxygéner en profondeur apaise l'esprit et l'âme, si on établit un lien immédiat entre souffle et performances sportives, on est plus surpris de découvrir qu'une bonne respiration peut aussi soigner les maux de dos, de tête, l'asthme ou une vue défaillante...

Selon l'essai intitulé « **L'Incroyable Pouvoir du souffle** » de Stéphanie Brillant, la respiration serait aussi centrale pour le bien-être humain que le sommeil et l'alimentation. Elle est en outre si puissante qu'elle pourrait guérir des maux physiques comme les maux de dos et les maux de tête.



Dans son livre, elle affirme que la lombalgie, douleur du bas du dos, peut être atténuée voire soignée par une respiration forcée, appelée hyperpnée et qui consiste à amplifier les mouvements respiratoires.

Elle affirme également que la respiration par hypoventilation (respiration ralentie et peu chargée en oxygène) peut également atténuer les maux de tête, un autre mal du siècle. Cependant, il faut rester hyper vigilant à cette pratique pouvant avoir de graves effets secondaires ne devant pas être pris à la légère.

On respire trop et surtout trop haut. En moyenne, en Occident, on prend son souffle entre huit et douze fois par minute, alors que six fois suffiraient. La raison de ce fonctionnement en surrégime ? Une respiration située au niveau des clavicules et accomplie de manière verticale, alors qu'il faudrait utiliser le diaphragme et respirer à l'horizontale.

Respirer à 360 degrés, juste en dessous de la poitrine et dans le dos, procure de fait une sensation de puissance et réduit la fréquence. En plus, lorsque le diaphragme entre dans la danse, il masse les organes durant l'inspiration et facilite digestion et transit intestinal.

Toujours inspirer par le nez, jamais par la bouche et un bon dosage entre l'inspire et l'expire (de deux pour trois). C'est-à-dire que si l'inspiration dure deux secondes, l'expiration doit durer trois secondes.

Dans la même idée, si, un jour, vous avez un coup de pression et avez la sensation de manquer d'air, ce n'est pas inspirer plus qui va vous soulager, mais expirer longuement. Car les poumons pleins enclenchent le système nerveux

13



## Le bonheur en un souffle, c'est tentant !

sympathique, le plus stressé, alors que les poumons vides stimulent le système parasympathique, le plus relax.

Bien sûr, la respiration a beaucoup à voir avec les émotions et, souvent, guidé par elles, notre souffle échappe à notre contrôle. C'est tellement vrai qu'à l'inverse, on peut provoquer certaines émotions en respirant de telle ou telle manière.

La vraie respiration s'apprend, quand elle est faite en conscience, le flux de l'inspire-expire ouvre un champ toujours plus large de fluidité, d'expansion, de maîtrise des mouvements, de connexion à soi et de paix intérieure. Le bon fonctionnement de la respiration est garant d'une vitalité durable et d'un bon équilibre psychologique. Comme une seconde nourriture, alimentant en oxygène toutes les cellules de notre corps, dont 20% pour le cerveau.

Pas besoin de se coucher dans le noir: toute personne à l'agenda bien rempli peut très bien le faire en marchant dans les couloirs entre deux réunions. Ou pendant sa pause dans un parc, en se concentrant sur le chant d'un oiseau ou le feuillage d'un arbre. Agir en conscience ne demande pas de l'énergie mais de la concentration. Respirer ainsi chaque jour, par intermittence, permet de l'intégrer peu à peu de façon automatique.

**A chacun de trouver les bonnes raisons de reprendre son souffle. Un vrai souffle.**

**Sabine Debernadis**  
Responsable Ressources humaines

Sources : Information extraites d'Internet

Bibliographie :

- L'Incroyable Pouvoir du souffle

- Vertus de la respiration consciente

# Vieillir en beauté

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son cœur,  
Sans remords, sans regret, sans regarder l'heure.  
Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur,  
Car à chaque âge se rattache un bonheur.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps,  
Le garder sain en dedans, beau en dehors.  
Ne jamais abdiquer devant un effort.  
L'âge n'a rien à voir avec la mort.

Vieillir en beauté, c'est donner un coup de pouce!  
À ceux qui se sentent perdus dans la brousse,  
Qui ne croient plus que la vie peut être douce  
Et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescousse.

Vieillir en beauté, c'est vieillir positivement.  
Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan.  
Être fier d'avoir les cheveux blancs,  
Car pour être heureux, on a encore le temps.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour,  
Savoir donner sans rien attendre en retour,  
Car où que l'on soit, à l'aube du jour,  
Il y a toujours quelqu'un à qui dire bonjour.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir,  
Être content de soi en se couchant le soir.  
Et lorsque viendra le point de non-recevoir,  
Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir

Ne regrette pas de vieillir,

C'est un privilège refusé à beaucoup!

Félix Leclerc





# Souvenirs de

Aujourd'hui, 27 septembre, un cadeau  
Adans le Nouveau Kermont.

Une semaine de vacances pour 6 résidants. Deux kamikazes ont concocté de nous faire passer ce challenge dans les environs de Vully, joli petit endroit, calme avec un coup d'œil magnifique sur le lac de Morat. Il s'agit de Madame Varone et Fabienne qui doivent se croire un peu folle pour avoir adhéré à ce projet.

C'est la première fois que des vacances de ce genre sont organisées. Avec la confiance aveugle qui les habite, elles sont certaines des bons résultats et ont fait charger le bus, installé les résidants et départ vers l'inconnu dans la joie et la bonne humeur.

Nous allons d'abord à Yvonand pour diner au restaurant du Colvert situé à 10 mètres du bord du lac de Neuchâtel. C'était excellent. Ensuite, nous avons continué notre voyage dans un silence relatif en pensant à ce qu'allait être nos vacances.



Nous avons pris possession de nos chambres qui sont très confortables, ensuite réunion sur la terrasse pour quelques renseignements sur les prochains jours et que nous avons abrégée à cause du souper. La soirée a été brève, la fatigue a « écrasé » tout le monde et à 20h00 on était tous anéanti dans nos chambres.



Première soirée

Petit-déjeuner





Dès le lendemain, nous sommes partis manger à Morat. Puis, avec le petit train touristique, nous avons traversé la ville en tous sens. Des écouteurs sur les oreilles, fournis au départ, nous ont permis d'entendre les explications, de tout savoir sur les guerres et les hommes illustres qui ont fabriqué Morat et de regarder divers bâtiments.



Jeudi matin, dès 8h00, nous déjeunons au restaurant et convenons de l'heure de départ. A 10h45, nous sommes prêts à démarrer et nous dirigeons au restaurant du « Grand Sommartel » à La Sagne. Après un bon repas copieux, nous avons profité du soleil et de la magnifique vue sur la terrasse. Puis, nous sommes repartis avec notre bus et avons fait une halte à « La Vue-des-Alpes ».

Vendredi 1er octobre, cette fois c'est la fin de cette histoire. Nous ne batifolerons plus dans les campagnes Bernoises, Neuchâteloise ou Fribourgeoises, nous retournons à Chamblésy.

**Nous ne remercierons jamais suffisamment Aïcha, Sarah et Fabienne qui se sont engagées à fond pour nous. Un vrai grand bonheur partagé par tous les résidents présents à cette semaine.**

L'écrit-vin anonyme



Le troisième jour, nous avons été à Aarberg. Nous avons pu admirer la jolie place et le vieux pont datant de 1567. Puis, nous avons partagé un délicieux repas au restaurant « La Couronne ». Nous sommes tous remontés dans le bus et sommes retournés à Morat où le bateau nous attendait. Nous avons fait un joli tour du lac et avons pu admirer les beaux paysages des alentours de Morat.

Au retour, nous avons mangé à notre hôtel. Nous avons dégusté de délicieux fromages du coin acheté le matin à la fromagerie accompagné d'un petit vin du Vully. Nous avons discuté du lendemain, de notre emploi du temps minutieusement préparé.



# L'histoire des sports d'hiver en Suisse



## Le Ski

La Suisse n'était pas le pays du ski. Elle l'est devenue. Des douves de tonneau et des raquettes étaient utilisés pour se déplacer, jusque dans les années 1860-70. Les plus anciens vestiges de skis datent de 3200 ans av. J.-C., et ils ont été retrouvés dans un marais scandinave. C'est en Norvège que les skis traditionnels des paysans sont partis à la conquête de la planète. Ce sont des étudiants norvégiens qui ont été engagés comme moniteurs de ski au début du XIXe siècle, quand cette mode gagne la Suisse. Les artisans locaux s'inspirent alors du matériel nordique et britannique pour imaginer des variantes Swiss made. C'est le début d'une industrie qui aura ses fleurons, comme Attenhofer, Authier et désormais Stöckli.



21

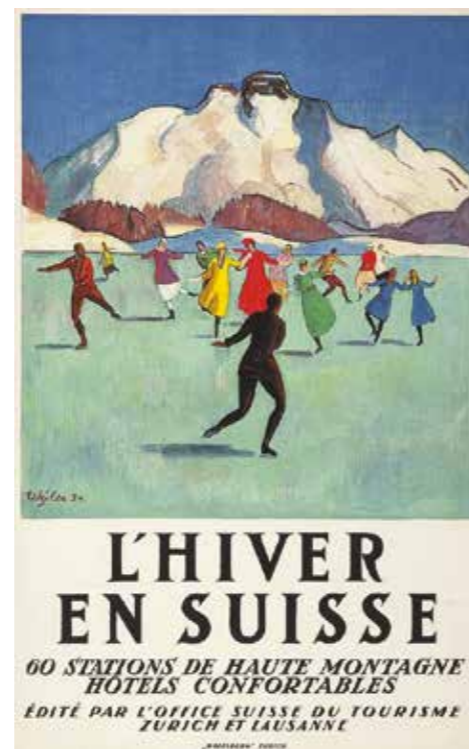


## L'alpinisme hivernal

L'une des premières activités sportives que l'on se mit à pratiquer en hiver fut l'alpinisme. Avec la diffusion des raquettes à neige norvégiennes dans les années 1890, les alpinistes partirent à la conquête des hauts sommets également en hiver. Au cours des années 1880 et 1890, les progrès techniques dans la fabrication des skis et des accessoires pour la montée (peaux de phoque, fixations, chaussures, couteaux à glace) favorisèrent le développement du ski de randonnée.



Les sports d'hiver, dont la naissance en Suisse est étroitement liée à l'histoire des sanatoriums d'altitude et du tourisme, apparaissent dans les Alpes au milieu des années 1860, lorsque les hôtels de cure commencèrent à ouvrir durant la saison d'hiver. C'était pour les curistes et leur entourage un moyen d'entraînement physique et un passe-temps bienvenu. Une nouvelle clientèle se forma ainsi pour le tourisme hivernal naissant. Au début du XXe s. déjà, alors que le ski amorçait son prodigieux développement, les grandes stations de sports d'hiver, telles Davos, Saint-Moritz qui accueillera les Jeux olympiques en 1928 et 1948, Grindelwald, Arosa et Leysin, cherchaient à s'attirer les faveurs des vacanciers skieurs.



**L'HIVER  
EN SUISSE**

60 STATIONS DE HAUTE MONTAGNE  
HOTELS CONFORTABLES  
ÉDITÉ PAR L'OFFICE SUISSE DU TOURISME  
ZÜRICH ET LAUSANNE

# Le curling et le patinage

Les sports de glace furent les premiers sports d'hiver proprement dits pratiqués en Suisse. Ils furent introduits par les touristes anglais. Des Britanniques fondèrent à Davos le premier club de patinage de Suisse (1870) et le premier club de curling (1880). La station grisonne fit construire la plus grande patinoire d'Europe et devint à la fin du XIXe s. un centre international des sports de glace. A la différence du patinage, le curling, réservé aux classes aisées, resta longtemps une spécialité des touristes britanniques. Le premier club suisse de curling fut fondé à Grindelwald en 1913. Des championnats du monde sont organisés pour les hommes depuis 1959, pour les femmes depuis 1979. Le curling a été admis comme discipline olympique en 1998. Depuis lors, les équipes suisses comptent parmi les meilleures du monde.



# Le hockey sur glace

Des patineurs chevronnés firent du hockey, à l'origine pratiqué sur terre avec une crosse et une balle, un sport d'hiver appelé bandy ou hockey sur glace. Les stations vaudoises de Leysin et des Avants, au-dessus de Montreux, jouèrent un rôle pionnier dans le développement de ce sport en Suisse. La station des Avants, centre du hockey suisse, organisa les premiers championnats d'Europe en 1910. Depuis 1923 se tient à Davos la coupe Spengler, créée par le docteur Carl Spengler, l'un des tournois internationaux de clubs les plus anciens au monde. A partir de 1930, après la construction de la première patinoire artificielle à Zurich, le hockey devint un sport de plus en plus urbain. Sport d'amateurs à ses débuts, il s'est professionnalisé dans les années 1970.



# La luge et le bobsleigh

La luge (traîneau) est probablement l'un des plus anciens moyens de transport et fut utilisée dans les Alpes, surtout pour le foin et le bois. En 1872 déjà, des Anglais aménagèrent à Saint-Moritz une première piste de luge artificielle. La première compétition fut organisée à Davos durant l'hiver 1881-1882. C'est également à Davos qu'en 1883, des Anglais fondèrent la première société de luge de Suisse. Les luges de Davos, construites d'après des modèles norvégiens, durent bientôt faire face à une concurrence: un Américain, Stephen Whitney, introduisit à Davos durant l'hiver 1888-1889 une luge en deux éléments articulés et qui pouvait donc être pilotée. Le même hiver à Saint-Moritz, Christian Mathis, maréchal-ferrant, construisit à la demande de l'Anglais William H. Bulpett, avec de l'acier britannique, le premier bobsleigh. Le bob a connu depuis lors diverses évolutions techniques. Les bobsleighs furent d'abord exclus des courses de luge. La première compétition spécifique de bob eut lieu en 1892 à Saint-Moritz. C'est là aussi que fut construite, en 1903-1904, la première piste, qui favorisa grandement la popularité de ce sport.



# Le ski attelé

Le ski attelé ou ski équestre, est une discipline sportive alliant le ski et un attelage animal, équestre. Il se pratique avec un cheval ou un poney attelé qui tire le skieur.

Les skis ne doivent pas dépasser 1,50 mètre pour ne pas gêner l'animal. La variante équestre se pratique sur neige damée, en carrière fermée ou plus rarement sur des pistes. Le ski joëring a été présenté en sport de démonstration aux Jeux olympiques de Saint-Moritz en 1928.

Les origines du ski attelé remontent à 2500 ans avant Jésus-Christ, date à laquelle on retrouve les premières traces en Scandinavie. Au départ, cette activité était pratiquée par des paysans qui associaient une nécessité de travail, de déplacement ou de loisirs avec le cheval ou le chien et le ski.

Le ski attelé va évoluer vers le plaisir et la compétition. Les Suisses ont, entre autres, développé dès le début du XXe siècle cette discipline dans un but touristique et de compétition dont les plus fameuses demeurent les courses de Saint-Moritz.

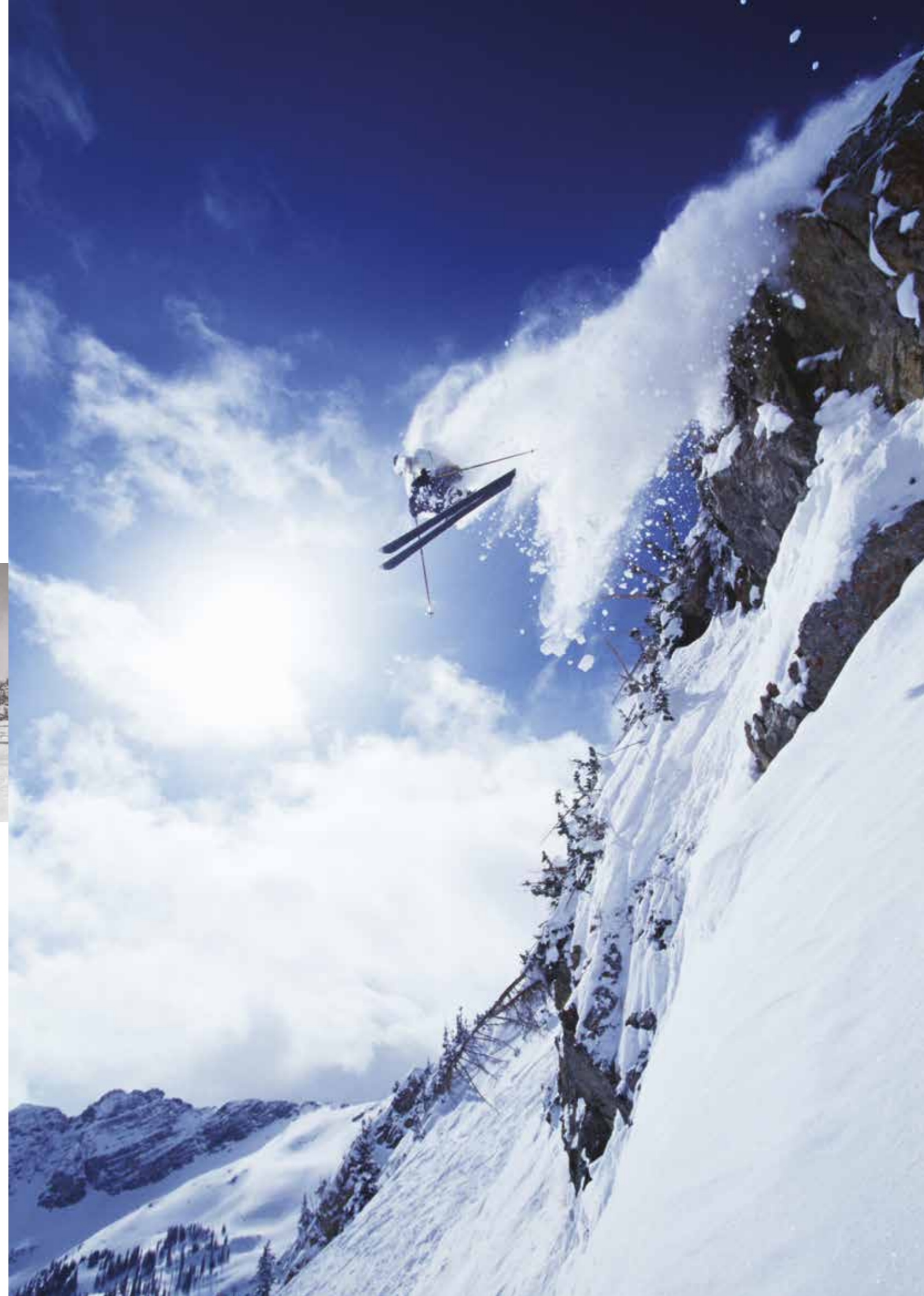
**Fabienne Lottaz**  
Responsable service animation

Sources:

<https://www.m-ici.ch/>

<https://notrehistoire.ch/>

<https://wp.unil.ch/>





# Les bienfaits de la marche



Selon l'OMS, il faudrait pratiquer entre 30 et 40 minutes d'activité physique par jour. Diabète, cancer, maladie d'Alzheimer : la marche aurait des effets bénéfiques aussi nombreux qu'insoupçonnés sur nos organismes.

Eh oui, le simple fait de marcher tous les jours permet de garder son corps en bonne santé. Et pas besoin de marcher des heures : seulement 30 minutes de marche par jour suffisent !

Non seulement, marcher c'est agréable surtout dans la nature... mais en plus, c'est bon pour perdre du poids, déstresser, diminuer sa tension artérielle et réduire les risques de maladies chroniques. C'est aussi un excellent moyen de brûler les graisses sur le ventre, de prévenir les maladies cardiaques et de se faire du bien mentalement.

En plus, c'est un exercice qui est à la portée de tout le monde puisqu'il suffit d'avoir une bonne paire de baskets !

Mais attention, pas question de faire bouger les jambes en oubliant la tête : le mieux, c'est de marcher en groupe et de discuter. Il faut faire travailler son cerveau tout en avançant.



Dure journée ? Si vous êtes comme moi, vous avez peut-être tendance à vous jeter sur la tablette de chocolat ou sur un apéro en rentrant à la maison... Eh bien, la prochaine fois que vous avez une dure journée, allez plutôt faire une promenade ! Pourquoi ? car les études scientifiques ont démontré qu'une marche quotidienne calme le système nerveux au point de réduire la colère et l'hostilité.

Enfin, marcher à l'extérieur vous expose à la lumière naturelle du soleil, ce qui aide à éviter les troubles saisonniers, notamment le blues de l'hiver.

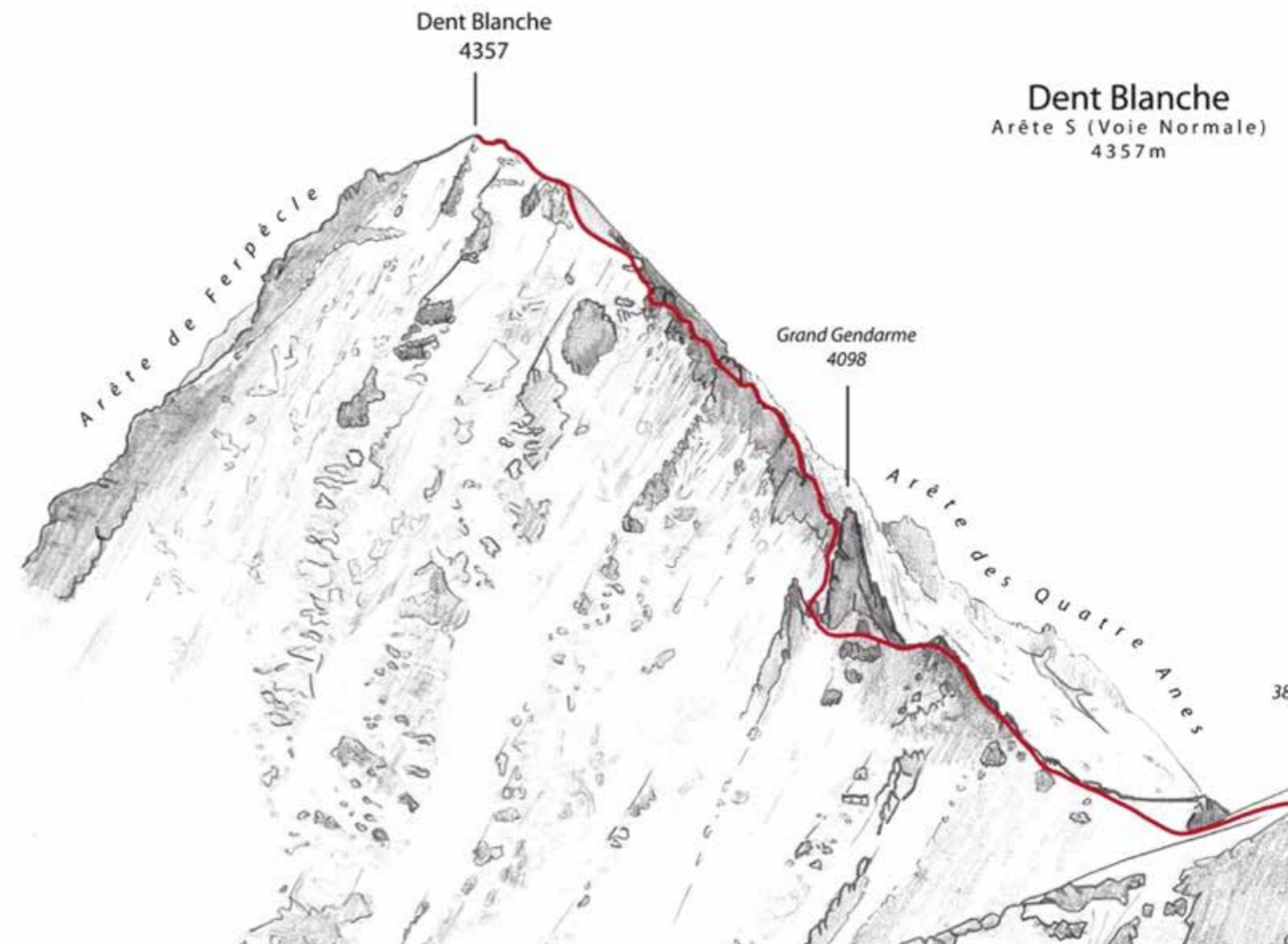
Cela développe aussi votre créativité. Que vous vous sentiez bloqués au travail ou que vous cherchiez une solution à un problème délicat, marcher est certainement la meilleure solution pour débloquer la situa-

tion. En effet, selon une étude dans le Journal of Experimental Psychology, marcher stimule la créativité. Pour cette étude, les chercheurs ont fait des tests de créativité à des sujets assis et à d'autres marchant. Ils ont constaté que les marcheurs pensaient de façon bien plus créative que les autres.

**Les bienfaits de la marche sur la santé sont indiscutables. Avec des résultats aussi impressionnants, vous ne devriez même plus hésiter une minute !**

**Isabel Gonzalez**  
Responsable intendance

# Carnet de route



# Dent Blanche

4358m

13 septembre 2021

La première ascension féminine a eu lieu le 14 septembre 1971, il y a 50ans.

**S**péciale dédicace à feu M. Mottaz grâce à qui le carnet de route existe. Il souhaitait que figure certaines de mes aventures dans notre journal pour le plaisir du partage et de la découverte. Merci à lui.

Tout commence le dimanche 12 septembre. En route pour la cabane Rossier. 1750m de dénivelé positif au départ de Ferpècle. Le trajet est inscrit dans un carnet de route du Journal N° 7, alors je ne vais pas me répéter mais simplement, en images, partager l'ambiance.



## Crête du Roc Noir

Névé final, la cabane est perchée derrière.



La course se poursuit sans que j'apprécie vraiment l'ascension, une glissade sur arête, et il y a que cela, une mauvaise prise avec la main gauche, le palpitant qui continue à faire des siennes et hop on est au sommet en 3h18. Non seulement le temps est incroyable pour mon état mais en plus de cela je n'ai pas réalisé que nous arrivions.

Avec le recul, je revois en détail tout le chemin, le pierrier gelé et pentu du départ, les crampons aux pieds pour la première arête enneigée à traverser puis toutes les parties d'escalades et de couloirs, magique !



Après une belle soirée de partage autour d'un repas, quelques heures de sommeil plus tard, 9 cordées partiront à la conquête du sommet. Réveil à 4h30 pour un start prévu à 5h00. Ma nuit fut délicate, je n'ai rien pu avaler au petit-déjeuner et j'avais tout d'un coup un excès de stress.



Trop de choses se mélangent dans ma tête et j'hésite à dire à mon guide que je renonce à cette course aujourd'hui car je ne me sens pas bien... Nous sommes les premiers à entamer la montée glacée juste derrière la cabane. L'ambiance est là, la course d'arête commence de suite. Le ciel est étoilé, d'une beauté absolue mais accompagnée d'un froid glacial. Je peine à trouver mon souffle et fini par glisser à Laurent que je souhaite faire demi-tour. Il me sourit et poursuit l'ouverture du chemin en me disant que j'étais en pleine forme et que je devais juste profiter de la montagne et enlever les choses qui polluent mon esprit, (il ne l'a pas dit aussi poliment, je me suis faite disputer).





Je réalise alors que nous sommes effectivement arrivés, j'apprécie le panorama qui s'ouvre devant moi...je l'observe en silence, avec émotions... Je remercie les étoiles de s'être alignées, à la montagne de m'avoir acceptée ce jour et j'enlace mon guide et ami sans qui rien de tout cela n'aurait pu avoir lieu. Un moment mystique ce produit quand on atteint le sommet.

Une demi-heure plus tard, la 2ème cordée arrive et nous décidons de prendre le chemin inverse.

On dit que la course commence lorsque nous entamons la descente mais cette fois, ce n'était pas le cas pour moi, je me suis extasiée à chaque étape. Je respirais à nouveau, le sourire jusqu'aux oreilles mais toujours très concentrée.

Tellement concentrée, que lors d'un rappel un peu délicat, j'ai encordé une pierre dans le sens inverse et continué de ravalier la corde à mesure que Laurent descendait. Cela m'a valu de grands cris lorsqu'il est arrivé à ma hauteur. Pour la petite explication, je l'ai assuré lui, à la place de m'assurer moi, ce qui aurait pu être fatal s'il avait glissé, raison des cris menaçants.

Je suis restée silencieuse « presque » jusqu'à la cabane car mon ami-guide était très fâché. J'avais fait une grande bêtise. Heureusement une fois les pieds posés sur le plancher de la cabane, il a souri.

Le gardien de cabane Michel, nous voyant de retour, se précipite pour nous demander pourquoi cela n'a pas



été et par une petite confidence me glisse à l'oreille qu'il avait bien remarqué mon angoisse matinale. Laurent lui dit que je suis montée comme un petit robot, aller-retour incroyable, La Dent Blanche est faite.

Pour la petite histoire, la veille au soir avant d'aller se coucher, Michel nous raconte au coin du bar, alors que nous finissons la vaisselle, que chaque année il y a au moins deux morts. Il précise que cette année cela ne s'est pas encore produit mais vu la neige récemment tombée, le froid et la grande crevasse (en fait, elle était petite et quasi insignifiante) sur le fond de la première arrête enneigée, il fallait vraiment faire très attention. Sur les 9 cordées, 3 seulement étaient accompagnées par des guides dont la mienne, cela a fini de me conforter

dans mon stress naissant.

Deux jus de pommes et d'excellents rôtis avalés, nous quittons la cabane Rossier pour Ferpècle, puis la plaine et aux plumes pour de doux rêves de ciel étoilé.

**Sladjana Varone**



# Atelier Roll-on

Le 20 octobre 2021, un atelier sur les huiles essentielles et la confection d'un petit roll-on « détente et bien-être » a été organisé au Nouveau Kermont.

C'était une nouvelle expérience très enrichissante qui m'a permis de passer un moment hors du temps avec les résidents présents.

Bien entendu une partie du service animation, Fabienne et Luca ont apporté leur aide et leur bonne humeur.

Une fois les tables décorées et le grand écran installé, les résidents sont arrivés et nous avons pu commencer l'atelier.

Saviez-vous qu'il existe environ 800'000 plantes aromatiques ?



Nous avons commencé par une introduction sur l'aromathérapie, son origine, les modes d'extraction selon les types de plantes, les précautions d'emplois et quelques conseils d'utilisation. Ensuite, c'est avec intérêt qu'ils ont pu découvrir les propriétés et bienfaits de 11 huiles essentielles ainsi que sentir leurs parfums délicats et fleuris pour certains, pétillants ou boisés pour d'autres.





Le **Citron** qui aide à la concentration et développe la joie et l'optimisme.

L'**Orange** qui rend gai et euphorique et équilibre le système nerveux.

Le **Petitgrain Bigarade** (feuilles de l'oranger) qui aide en cas de déprime et d'angoisse.

Le **Géranium** qui apaise les peines de coeur et attire le positif.

La **Lavande** qui détend et amène la paix intérieure.



La **Bergamote** qui redonne de l'appétit et apporte la joie.

La **Mandarine** qui amène la créativité et permet de voir la vie avec des yeux d'enfant.

L'**Ylang-ylang** avec son odeur puissante qui calme les nerfs.



Après avoir pris connaissance des propriétés de chaque huile essentielle, chaque résidant a pu, avec l'aide de l'animation se confectionner un petit roll-on à se mettre sur les poignets afin d'avoir leur arôme pour les accompagner durant la journée ainsi que les effets des plantes choisies.

4 propositions de mélange de 3 huiles leur ont été présentées mais ils avaient évidemment la possibilité de créer leur propre composition. 2 résidentes se sont prises au jeu et ont fait leur mélange personnalisé.



Que dire de cette après-midi passé au nouveau Kermont...

J'ai été très touchée de ce moment passé avec vous tous. Votre participation et votre intérêt dans le partage d'une de mes passions m'ont procuré une grande joie.

J'espère que ces petits flacons odorants vous apporteront le même plaisir.

**Merci !**

**Martine Annaheim**



Le **Cèdre** qui amène de la force et de la sérénité.

Le **Sapin** qui met du baume au coeur et transmet du courage.

*Saviez-vous qu'il faut 5 à 10 tonnes de mélisse pour extraire 1 litre d'huile essentielle ?*

# Le foie gras

Bientôt les fêtes de fin d'année...le foie gras fait déjà son apparition sur différents étals des marchés, produit phare de la gastronomie française, très souvent servi au moment de Noël et de la Saint-Sylvestre.

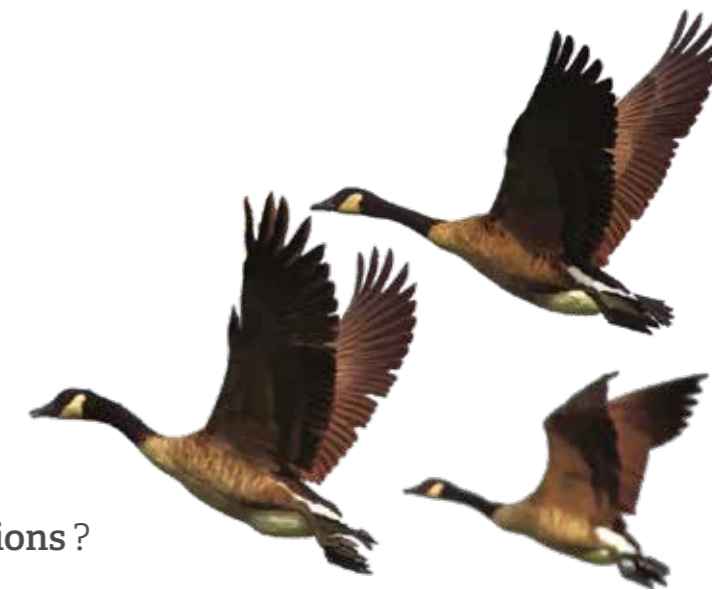
C'est un met que j'apprécie personnellement, que je confectionne chaque année. Son odeur en cuisson réveille toujours mes papilles et me réjouit. C'est un produit sacré à mes yeux. Je le cuisine avec soin et respect... Il est défini dans la loi française comme faisant partie du patrimoine culturel et gastronomique.

**Un peu d'histoire** : représentée dans les fresques de tombes vieilles de 4 500 ans à Saqqarah, la pratique du gavage des oies remonte au moins à l'Égypte ancienne. Les Égyptiens gavaient plusieurs espèces d'oiseaux palmipèdes, dont des oies, à l'aide de granules de grains rôtis et humidifiés.

**Le principe de base** pour obtenir du foie gras est d'élever des oies ou des canards, puis de les gaver durant la période précédant l'abattage (en général, une douzaine de jours) afin d'engraisser l'animal, ce qui permet notamment de faire grossir le foie jusqu'au stade de la stéatose hépatique, et d'obtenir ainsi le foie gras cru.

## Controverses autour du foie gras:

Alors que l'engraissement de l'animal est essentiel à la production de foie gras, la pratique commune de l'engraissement par gavage suscite des controverses qui ont abouti, selon les pays, à l'interdiction du gavage ou à celle de la commercialisation de foie gras. L'Argentine, Israël, la Norvège, la Suisse et la Californie (États-Unis) interdisent le gavage. En Europe, l'interdiction est stipulée par un traité exceptant les pays où il s'agit d'une « pratique actuelle » : la France, la Belgique, l'Espagne, la Hongrie et la Bulgarie. Les opposants au gavage arguant de la souffrance animale, ses partisans présentent des études visant à démontrer que certaines formes de gavage n'en provoquent pas. Par ailleurs, des tentatives sont faites pour trouver des alternatives à l'engraissement par gavage.



## Quelles sont les différentes appellations ?

- Foie gras entier : maximum deux morceaux issus de deux foies différents,
- Foie gras : assemblage de morceaux de foies différents,
- Bloc de foie gras : plusieurs foies émulsionnés, garantissant un goût homogène,
- Bloc de foie gras avec morceaux : crème de foies gras avec morceaux ajoutés après le mixage,
- Parfait de foie gras : contenant au moins 75 % de foie gras,
- Galantine de foie gras : préparation contenant au moins 50 % de foie gras,
- Mousse de foie gras : émulsion de foie gras et d'une farce très fine.



# Fitness Cérébral

## Proverbes

Reconstituer les Proverbes en trouvant la partie manquante

	tous les chats sont gris
	toujours tort
	suffit sa peine
	ciel t'aidera
	vient en mangeant
	le beau temps
	ne fait pas le bonheur
	les grands remèdes
	font les bons amis
	Dieu le veut
	qu'on devient forgeron
	et Dieu pour tous
	midi à sa porte
	pas des chats
	chose due
	malheureux en amour
	il pleuvra 40 jours plus tard
	en vaut deux
	l'ennemi du bien
	porte conseil
	sans feu

**Sa préparation** : côté cuisine, le foie gras existe sous plusieurs formes. Voici les plus courantes :

- La cuisson au bain marie en terrine,
- La cuisson à la vapeur en film étirable,
- La cuisson du foie gras au torchon,
- La cuisson du foie gras en escalope,
- La cuisson du foie gras rôti au four.

Le foie gras est accompagné le plus souvent d'un vin liquoreux, tels le Sauternes ou le Monbazillac mais certains, notamment dans le Sud-Ouest de la France, l'apprécient également accompagné d'un vin rouge très tannique comme le Madiran, un Bordeaux ou un Médoc par exemple.

Je tiens également à mettre en avant cet excellent produit pour ses bienfaits nutritionnels. Le foie gras est classé dans le groupe des «viandes,poissons,œufs » et plus particulièrement des charcuteries, car il contient 7 % de protéines en moyenne et surtout 50 % de matières grasses. Si l'on regarde de plus près la composition des graisses contenues dans le foie gras, plus de la moitié sont constituées d'acides gras monoinsaturés, du type de ceux trouvés dans l'huile d'olive et considérés comme protecteurs des maladies cardiovasculaires.



Le foie gras contient également du rétinol (une des formes de la vitamine A), intéressant pour une bonne vision, une bonne santé de la peau et des muqueuses et une bonne régulation du système immunitaire. C'est aussi une source intéressante de vitamines du groupe B, notamment la B9 (acide folique), qui a un rôle essentiel dans la production du matériel génétique, dans la formation des globules rouges, le fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire.

Faites vous plaisir pour ces fêtes de fin d'année. Vous pouvez le déguster sans modération.

**Romain Rouger**  
Chef de cuisine



# Sudoku

Complétez la grille en utilisant les chiffres de 1 à 9

Ils doivent obligatoirement figurer une seule fois dans chaque ligne, chaque colonne et chaque carré de 3x3.

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

42

# Synonymes

Rapprocher par deux les mots qui sont synonymes sur le thème du verger et les fruits

Exemple: Hâtif et Précocité sont synonymes.

<b>Hâtif</b>	1	Graine		Plant		Piqué	
Acide		Douceâtre		Sarment		Cep	
Mou		Précocité		Récolte		Rameau	
Pépin		Ecorce		Frelaté		Coquille	
Peler		Blet		Presser		Sur	
Fade		Viticole		Véreux		Cellier	
Vignoble		Aidre		Âpre		Falsifié	
Pelure		Eplucher		Cave		Cueillette	
Coque		Pressurer					

43

# Charade 1

- Mon premier ouvre les portes \_\_\_\_\_
- Mon deuxième est vital \_\_\_\_\_
- Mon troisième garde les troupeaux \_\_\_\_\_
- Mon tout est un grand personnage historique \_\_\_\_\_

# Quelques mots

1. Elle a huit pattes et un fil \_\_\_\_\_
2. Pour enlever la poussière \_\_\_\_\_
3. Quand le soleil rencontre la pluie \_\_\_\_\_
4. Cet oiseau ne vole pas \_\_\_\_\_
5. Elle dévale les montagnes \_\_\_\_\_
6. Souvent la carte la plus forte \_\_\_\_\_

# Mots fléchés

ENVIEUX EFFONDREE	PROFIT PETITE PATISSERIE	CABINET DE NOTAIRE DEMAR- REUR	NOTE CONFIRMES A LEUR POSTE	ONEREUSE APRES LA SIGNATURE	BASSESE DEVERSE
SALADE VERTE TEMPETES			CHIFFRE DIVIN AFRICAIN	TRAIT LUMINEUX EXCLAMA- TION	
VIEUX DO ORIENTENT	REDRES- SENT ECHELONS		PREMIERE PAGE PAREIL	PARTICULE CUVETTE	
PETIT RUMNANT	JOIE POPULAIRE STATION DES LANDES			ABSORBES ARTICLE	
RETIRE VILLE TURQUE		COURBE DU FLEUVE NEGATION	SALUE L'AN NEUF OBTENU	METTAIT SUR LA PAILLE	
LIMITE ILE DE FRANCE			DYNAMIQUE PASSAGE A PIED	DUPÉ PERCÉ	ÉVASION
JEU DE PIONS INAMICAL	RISQUE	FAIRE DEPARTE- MENT FRANCAIS		DEVETU EMISSION DE GAZ	
	TROMPERAI TITANE AU LABO			APERÇOIT	
SOUVE- RAINE			SOMME EN JEU		

# Mots croisés

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A										
B										
C										
D										
E										
F										
G										
H										
I										
J										

## HORIZONTALLEMENT

- A. Essai au laboratoire.
- B. Enigmatique.
- C. Champs de courses. Participe passé qui montre la joie.
- D. Pierre dure. Choisit.
- E. Sacrifiée par son père.
- F. Appelasse.
- G. Possessif. Magnifique personnage de roman.
- H. En vogue. Disparue. Rapport inversé.
- I. Encre seiche. Senteur marine.
- J. Relatives à un équidé.

## VERTICALEMENT

- 1. Abrasif. Sauf-conduit.
- 2. Instruments à bois.
- 3. Grands miroirs. Grecque.
- 4. Etablissements, en bref. Pronom. Dernière scène.
- 5. Rembauchai.
- 6. Courroux. Amateur de lentilles.
- 7. Cinéaste soviétique.
- 8. Négation. Fonds de bouteilles. Indéfini.
- 9. Sénat romain. Il faut avoir de l'estomac pour supporter un tel échec.
- 10. Sortie au théâtre. Catégories.

# Charade 2

Mon premier nous est utile pour manger \_\_\_\_\_

Mon deuxième représente un groupe de personnes \_\_\_\_\_

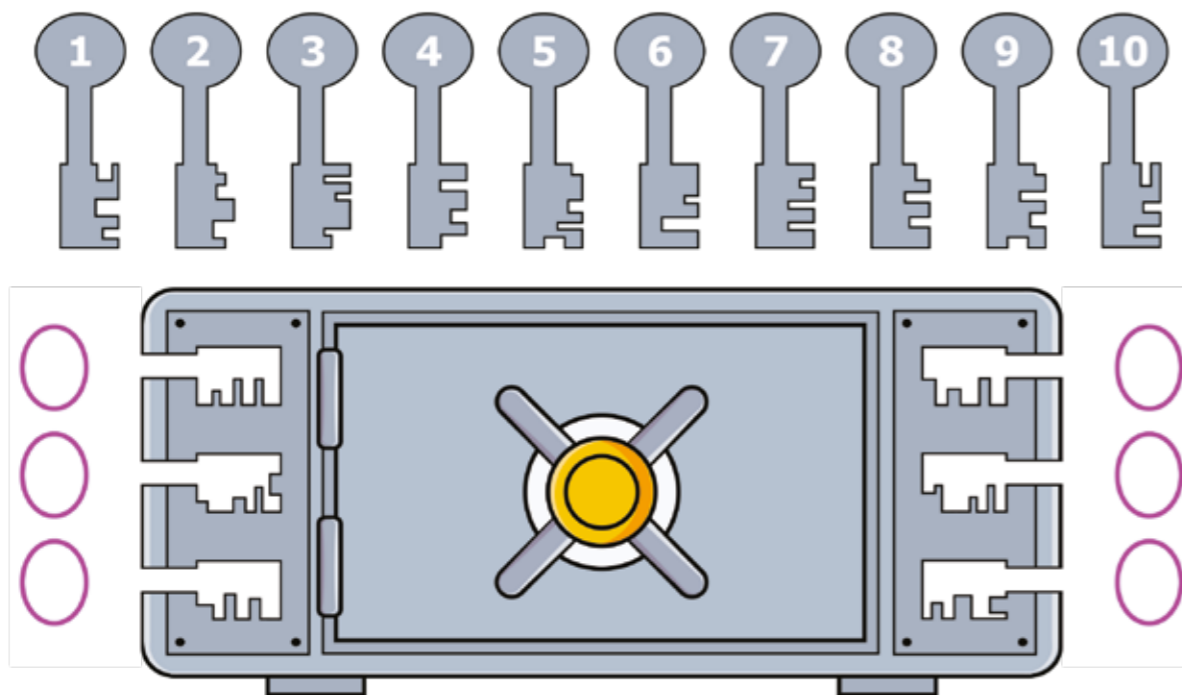
dont le sujet fait partie \_\_\_\_\_

Mon tout sert à fermer les bouteilles \_\_\_\_\_

# Arsène Lupin

## Le coffre fort

Retrouvez et notez les bonnes clefs qui ouvrent le coffre fort.



## Le collier de la reine

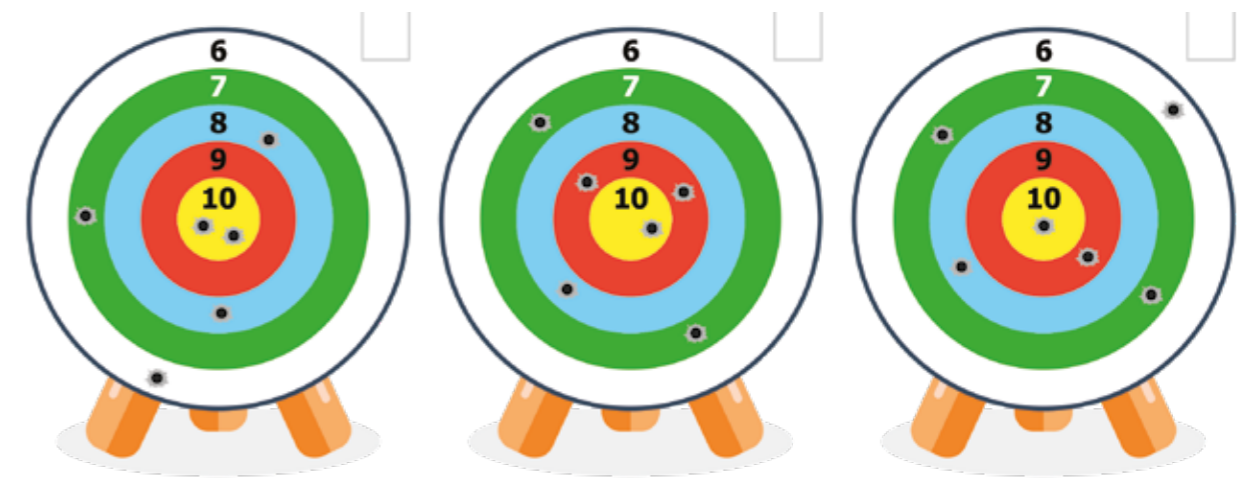
Identifiez le vrai collier de la reine grâce à ces indices en sachant que :

- le collier est constitué d'un grand diamant bleu
- de 8 perles dont 2 qui séparent les 2 rubis en losange et les 2 émeraudes en rectangle
- les émeraudes sont proches du diamant. Bonne chance.



# Tireurs d'élite

Calculer le score des tireurs et classez les cibles de la 1ère à la 3ème position.



## Qui suis-je ?

**1** Je suis vêtue de poils.  
Je suis doté d'une chair.  
Je sais produire du lait.  
Pourtant, je ne suis pas un animal.

Qui suis-je ?

\_\_\_\_\_

**2** ôtez moi une lettre  
ôtez m'en deux,  
ôtez les moi toutes, je reste toujours  
le même !

Qui suis-je ?

\_\_\_\_\_

**3** Je suis le blé, le sel et la terre.  
Je peux compter le temps.  
Je peux sombrer dans la folie  
Je peux tomber en poussière.

Qui suis-je ?

\_\_\_\_\_

**4** Chez moi, la grossesse vient après  
l'accouchement, le futur vient avant  
le passé et la mort avant la vie.

Qui suis-je ?

\_\_\_\_\_



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

Mots fléchés

J	G	E	D	C	P	C	A	T	A	S	T	R	O	P	H	E
J	C	H	E	V	R	E	G	U	I	S	C	H	E	V	R	E
C	H	E	V	R	E	G	U	I	S	C	H	E	V	R	E	S
C	H	E	V	R	E	G	U	I	S	C	H	E	V	R	E	S
C	H	E	V	R	E	G	U	I	S	C	H	E	V	R	E	S
C	H	E	V	R	E	G	U	I	S	C	H	E	V	R	E	S
C	H	E	V	R	E	G	U	I	S	C	H	E	V	R	E	S
C	H	E	V	R	E	G	U	I	S	C	H	E	V	R	E	S
C	H	E	V	R	E	G	U	I	S	C	H	E	V	R	E	S
C	H	E	V	R	E	G	U	I	S	C	H	E	V	R	E	S
C	H	E	V	R	E	G	U	I	S	C	H	E	V	R	E	S

Mots croisés

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

Solutions

Proverbes

La nuit	tous les chats sont gris
Les absents ont	toujours tort
A chaque jour	suffit sa peine
Aide-toi, le	ciel t'aidera
L'appétit	vient en mangeant
Après la pluie,	le beau temps
L'argent	ne fait pas le bonheur
Aux grands maux	les grands remèdes
Les bons comptes	font les bons amis
Ce que femme veut,	Dieu le veut
C'est en forgeant	qu'on devient forgeron
Chacun pour soi	et Dieu pour tous
Chacun voit	midi à sa porte
Les chiens ne font	pas des chats
Chose promise	chose due
Heureux au jeu,	malheureux en amour
S'il pleut à la Saint Médard	il pleuvra 40 jours plus tard
Un homme averti	en vaut deux
Le mieux est	l'ennemi du bien
La nuit	porte conseil
Il n'y a pas de fumée	sans feu

Quelques mots

1. Araignée
2. Aspirateur
3. Arc-en-ciel
4. Autruche
5. Avalanche
6. As

Charade 1

Cléopâtre (Clé - Eau - Pâtre)

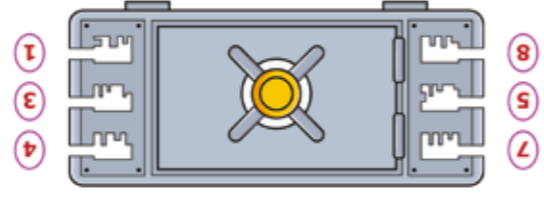
Charade 2

Bouchon (Bouche - On)



*Les anciens textes chinois décrivaient l'hiver comme un temps de recueillement. Une période pour se régénérer. Ils décrivaient l'hiver comme le moment de fermer les portes et de garder le trésor.*

Hâti	1	Graine	4	Plant	11	Piqué	15
Acide	2	Douceâtre	6	Sarment	12	Cep	12
Mou	3	Précoce	1	Récolte	13	Rameau	11
Pépin	4	Ecorce	8	Erelate	14	Coquille	9
Peler	5	Blet	3	Presser	10	Sur	16
Fade	6	Viticole	7	Vereux	15	Cellier	17
Vignoble	7	Aldre	2	Apré	16	Falsifié	14
Pelure	8	Eplucher	5	Cave	17	Cueillette	13
Coque	9	Pressurer	10				



**Arsène Lupin**  
Le coffre fort

- 1
- 3
- 4
- 7
- 5
- 8

**Le collier de la reine**



Le bon collier de la reine est le C car les deux colliers dont les émeraudes sont proches du diamant sont le A et le C, mais seul le C a ses émeraudes séparées des rubis par deux perles.

- Qui suis-je ?**
1. La noix de coco
  2. Le facteur
  3. Le grain
  4. Le dictionnaire

$10 + 10 + 8 + 8 + 7 + 6 = 49$     
  $10 + 9 + 9 + 8 + 7 + 7 = 50$     
  $10 + 9 + 8 + 7 + 6 = 47$



**Tireurs d'élite**



NOUVEAU KERMONT  
- E M S -

Chemin des Châtaigniers, 24 | 1292 Chambésy

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