

N° 20

HIVER 2023



JOURNAL
DU KERMONT

Sommaire

4-6	Éditorial
7-10	Voyager
11	La cryothérapie
12-13	Ecrire un nouveau chapitre de votre vie
14-15	A la découverte de Marcel Durupthy
16-19	L'hybernation
20-21	Nos 7 conseils bien-être pour affronter l'hiver avec sérénité
22-25	Le système immunitaire
26-27	Symboles de Noël : d'où nous vient la tradition du houx et du gui ?
28-30	L'escalade
31-35	Les bienfaits de la danse salsa
36-39	Les huîtres, perles de la mer
40-41	Sorties
42	Poème d'hiver
43-47	Fitness cérébral
48-49	Solutions

Edito -

niaal

4

SLADJANA VARONE DIRECTRICE

Décembre : entre traditions et surcharge

Le mois de décembre est arrivé, et avec lui tout son lot de traditions : la tradition du repas entre amis et en famille, avec aux menus des plats raffinés servis sur de belles tables parées de rouge et vert pour Noël et de doré pour la Saint-Sylvestre.

La tradition des cadeaux, que l'on a achetés à l'avance ou que l'on se presse de récupérer à la dernière minute.

La tradition des marchés de Noël, de la confection de biscuits et surtout des décorations de Noël.

Au Nouveau Kermont, l'équipe d'animation s'est encore une fois surpassée, bravo à elle et aux résidents qui furent les meilleurs alliés.

Bravo aussi aux décorations des étages faites en interdisciplinarité et à toute l'équipe de cuisine pour les succulents menus proposés.

Décembre, c'est une parenthèse avant d'attaquer une nouvelle année. La période de Noël et du Nouvel An est une pause dont vous devez vous servir pour reprendre des

forces. Attention aux excès afin de ne pas surcharger votre organisme. Bougez, riez et reposez-vous !

Mais décembre rime aussi avec audits financiers et administratifs, visites inopinées, rapports en tout genre et séances à n'en plus finir. Il y a dans notre système un manque de répartition et d'équilibre de ces tâches dans l'année qui nous simplifieraient grandement le travail et nous permettraient de ne pas arriver sur les rotules à la fin de chaque année. Il reste à nos autorités à revoir un peu les priorités en gardant à l'esprit que la vie continue après le 31 décembre de chaque année, une nouvelle année recommence...

Alors comment trouver un équilibre et profiter de cette période entre organisations et obligations ? La plus grande partie de l'année se situe derrière nous alors prenons un peu de distance et organisons nos obligations en amont autant que possible afin de permettre que cette période soit propice aux rencontres, au partage et à la sérénité, voire à la contemplation.

5

Pour se faire, définissez les points clé, les paramètres les plus importants afin d'éviter panique et précipitation. Ceux-ci définis, planifiez ; réfléchissez aux priorités puis déléguez, faites-vous aider et pour terminer penser à soi fait aussi partie du lot. Il ne faut pas s'oublier dans l'équation, sinon vous ne profiterez pas de ces instants et finirez l'année sur les chapeaux de roues.

Pour clore, une bonne organisation nous octroie des moments de pauses et d'énergie et cela autant dans le milieu professionnel que celui du privé, alors à vos crayons pour tout coucher sur le papier et appréhender la fin de l'année avec sérénité.

**Belle fin pour ce qui reste de 2023 et heureuse entrée en 2024 !
Rendez-vous pour la suite des aventures l'an prochain.
Prenez-soin de vous, cultivez la joie et partagez-là.**

6



*A Noël je n'ai pas plus envie de rose que je ne voudrais de neige au printemps.
J'aime chaque saison pour ce qu'elle apporte.*

William Shakespeare



Voyager, c'est génial ! Voyager nous fait grandir, voyager nous apprend des choses. On s'émerveille devant des paysages sublimes différents de ceux que l'on connaît déjà, on rencontre des gens que l'on n'aurait jamais rencontrés en temps normal, on fait des choses que l'on ne ferait jamais chez nous, etc.

Que ce soit négatif ou positif, tout voyageur débutant ou confirmé retire quelque chose de son voyage.

Qu'il soit long ou court, loin ou proche, dépaysant ou pas, le voyage possède des vertus et voici une liste non exhaustive de leurs bienfaits.

Voyager une source de joie avant le départ !

Qui n'a jamais été heureux à la simple idée de partir en voyage ? Rien que le choix de la destination nous rend joyeux, la préparation,

s'informer, échanger avec d'autres voyageurs. Chaque jour, on prend quelques minutes pour structurer un peu plus, un peu mieux son projet, et cela nous donne de l'entrain et booste notre énergie.

Voyager pour sortir de sa zone de confort

Le voyage permet de faire un pas hors de sa zone de confort et sortir des habitudes routinières, de réaliser et d'accomplir des choses inhabituelles dans un environnement souvent inconnu. Parfois, de petites aventures suffisent à embellir le voyage mais il est vrai que certaines destinations permettent d'élargir notre champ d'action et de découvrir de nouveaux horizons. Le voyage rend curieux et innovant, il engage à vivre une expérience inédite, voire inattendue, à passer à l'action voire même à se défier !



Voyager pour gagner en autonomie émotionnelle et mentale

Quand on part en voyage, on est livré à soi-même, on décide de tout : des activités, des visites, de l'hébergement, des transports, etc. Programmé ou non, le voyage repose sur notre responsabilité. En quelque sorte, on part libre de toute contrainte mais on hésite aussi longuement, on change d'avis tout le temps.

Au final, on s'écoute plus attentivement, on apprend à suivre son instinct, à identifier ses besoins, à travailler ses émotions aussi.

Souvent en voyage, nos émotions sont mises à rude épreuve et nous obligent à garder un self-control. La fatigue, le manque de confort lors de longs trajets, la patience, le climat sont autant de facteurs qui peuvent être pénibles à supporter, ce qui peut chambouler un peu nos émotions et notre sensibilité.

Chaque situation dégage de la négativité et de la positivité. C'est à nous seuls de décider de la tournure des choses. Et là encore, on se surprend à jouer avec nos limites, physiques et mentales.

Voyager pour optimiser la confiance et surmonter ses peurs et ses craintes

A galérer lors d'un 1er trek, à s'inquiéter quand on rate le dernier bus, à douter face à une décision imminente. Parfois, personne n'est là pour nous dire quoi et comment faire et c'est là que nous découvrons nos propres ressources !

Alors, on doit s'en sortir en mobilisant des capacités jusqu'alors inconnues, voire mêmes inattendues. Et on en ressort fier ! C'est à ce moment précis que l'on vit une aventure enrichissante !

Voyager pour favoriser les rencontres

Le voyage est un moyen qui nous pousse vers les autres plus naturellement qu'à l'ordinaire. En voyage, on travaille plus facilement son interaction avec son environnement, la nature, les gens. Même quand on part seul, on se rend vite compte que l'on ne l'est pas vraiment. On rencontre toujours quelqu'un. Que ce soit à l'hôtel, lors d'une visite, à la terrasse d'un café ou dans un transport qui nous emmène au bout du monde, il y aura toujours une occasion !

La diversité des individus sur notre chemin nous permet d'échanger, de partager, de comparer nos modes de vie et pas seulement avec d'autres voyageurs. S'intéresser et poser des questions aux locaux, c'est aussi créer un lien, écrire une histoire.

Prendre l'avion ou partir dans un pays dont on ne parle pas la langue peut-être angoissant pour certaines personnes. Dans ces moments-là il faut utiliser la peur comme moteur et non comme frein. Ainsi, la peur nous permet de nous booster pour franchir le pas et OSER.

L'immersion est aussi le meilleur moyen d'apprendre une langue. C'est en conversant, en interrogeant, en essayant de se débrouiller seul sur place que la langue s'imprime dans notre esprit. Et quel que soit notre niveau, les efforts fournis pour se faire comprendre sont toujours payants.

Voyager : un antidépresseur au résultat garanti

Le voyage est une porte d'évasion, une bouffée d'oxygène. Que l'on parte pour une destination 100% nature, 100% balnéaire ou 100% montagne, la contemplation de la faune et de la flore invite à la détente, à la réflexion, nous pousse à se laisser aller et permet de laisser ses petits tracas quotidiens de côté !

En voyage, on se sent libéré de nos contraintes, on repose son esprit, on est de bonne humeur, prêt à franchir des montagnes ! Un véritable remède contre la mélancolie : le voyage rend vivant et d'ailleurs, on ne rencontre que des voyageurs heureux !

Voyager pour apprendre le monde et apprécier sa vie

Voyager, c'est aussi chercher à découvrir des lieux, des gens, des histoires, aller à la rencontre des réalités du monde, chercher de l'authenticité. Explorer, c'est aussi apprendre à gommer les stéréotypes et les a priori. On comprend un pays que quand on est sur place car on peut confirmer ou infirmer tout ce que l'on a pu lire avant d'y aller.

Le voyage nous aide à être plus conscient non seulement des aspects de la vie, mais aussi de nos conditions, de nos libertés... Personnellement, le voyage m'a amené sur des chemins qui m'ont émerveillé, étonnés, touchés. Cela me fait réfléchir régulièrement et me donne une grande leçon d'humilité !

Les voyages sont l'occasion de prendre conscience de la diversité et de la différence. En voyage, nous côtoyons des personnes qui n'ont pas la même culture que nous et de ce fait, pas les mêmes codes, les mêmes coutumes ni le même rythme de vie. C'est un fait de savoir que nous pensons et agissons différemment mais le vivre nous permet de nous bousculer et de grandir, de devenir plus tolérant, bienveillant, ouvert d'esprit et de se remettre en question.



Voyager pour revenir

Après avoir vécu la vie quotidienne d'une manière différente et même si on apprécie chaque moment passé dans notre voyage il y a quelque chose de délicieusement réconfortant à rentrer chez soi dans sa vie quotidienne.

Quand on voyage, on n'oublie pas nos proches. Mais, même s'ils ne font pas partie du voyage, on le partage avec eux d'une manière personnelle, en leur racontant nos aventures parfois rocambolesques, en les impressionnant, en les faisant rire ... le temps de partager nos découvertes culinaires en cuisinant un repas avec les épices rapportées ou à travers nos innombrables photos et vidéos.

Quel que soit le plaisir du voyage à chaque fois que je rentre chez moi, je suis heureuse de retrouver tout le monde !

Voyager pour créer des souvenirs

De longues journées de transports, des rencontres parfois improbables ou insolites, des lieux inoubliables, des histoires captivantes à raconter, les galères partagées, que l'on voyage en solo, en famille ou entre amis, ce qui nous reste au retour ce sont les souvenirs qu'on aura toujours le même plaisir à partager inlassablement des années durant.

J'ai toujours aimé voyager et suis toujours revenue plus riche de moi-même à chaque fois.

Et vous pourquoi vous voyager ?

Sabine Debernardis

Responsable ressources humaines

Sources : Informations extraites d'Internet

*Le plus beau voyage,
c'est celui qu'on n'a pas encore fait.*

*Citation de Loïck Peyron
navigateur français*

*Voyager, c'est partir à la découverte de l'autre.
Et le premier inconnu à découvrir, c'est vous.*

*Citation de Oliver Föllmi
photographe franco-suisse*



La Cryothérapie

Depuis les années 80, la cryothérapie « corps entier » est utilisée principalement dans le nord de l'Europe. La cryothérapie implique l'exposition d'une personne à des températures extrêmes de -110°C pendant une période comprise entre 1 et 3 minutes.

Le but de la cryothérapie est de provoquer un choc thermique intense qui va entraîner une réponse physiologique positive. Les effets hormonaux et biochimiques importants ont un impact considérable sur les prédispositions de l'individu à l'analgésie (atténuation des douleurs corporelles).

Elle augmente la production d'hormones anti-inflammatoire et cicatrisantes. La cryothérapie « corps entier » permet également d'assouplir les muscles et possède bien d'autres bienfaits larges et sains, ce qui lui permet de s'adresser à de nombreuses personnes. Elle permet de soigner et soulager les patients atteints de maladies inflammatoires et rhumatismales, d'améliorer considérablement la récupération des sportifs et de les accompagner dans leur démarche d'optimisation de performance, et enfin d'apporter confort et bien-être à toutes personnes.

Les bienfaits de la cryothérapie
La cryothérapie permet de tonifier la peau, de brûler les graisses blanches et de réduire la cellulite.

Elle favorise l'élimination des amas graisseux qui sont responsables des troubles circulatoires, favorise la circulation sanguine et le gonflement des jambes. Elle permet de lutter contre la rétention d'eau, d'accroître la tonicité du corps et la fermeté de la peau, de soulager les jambes lourdes.



Elle améliore, de manière significative, de nombreux troubles (troubles du sommeil, dépression nerveuse et troubles d'anxiété, asthme, trouble de la proprioception de l'appareil locomoteur, migraine).

Il y a de nombreux avantages à faire de la cryothérapie mais également des risques à prendre en compte. Des brûlures locales au premier ou au deuxième degré sont possibles. Des maux de tête, l'accentuation de douleurs présentes, ou l'apparition d'urticaire chronique au froid peuvent se manifester.

Pour les courageux, à Genève, quelques centres de santé propose de la cryothérapie !

Mathieu Morello
Animateur

Source internet

Ma vie,
Nouveau chapitre ...



Écrire un Nouveau Chapitre de Votre Vie

Chaque nouvelle année apporte avec elle la promesse de nouveaux départs et la possibilité de se réinventer. Les résolutions du Nouvel An ne sont pas simplement des objectifs que l'on se fixe, mais plutôt des opportunités de croissance personnelle, de transformation et d'épanouissement. Dans cet article, nous explorerons l'importance des nouveaux départs et des résolutions, et comment ils peuvent devenir les fondations d'un chapitre passionnant et enrichissant dans votre vie.

Nouveaux Départs : Une Page Blanche

Un nouveau départ est comme une page blanche dans le livre de votre vie, prête à être remplie d'aventures, de défis et de succès. C'est l'occasion de laisser derrière soi les fardeaux du passé, de tirer des leçons des expériences passées et d'embrasser l'inconnu avec optimisme. Que ce soit dans le domaine professionnel, personnel ou spirituel, les nouveaux départs offrent la liberté de choisir un chemin qui résonne avec vos aspirations les plus profondes.

Les Résolutions : Des Objectifs Transformateurs

Les résolutions du Nouvel An sont les outils qui nous aident à sculpter ces nouveaux départs. Plutôt que de simples promesses que l'on se fait à soi-même, les résolutions sont des engagements envers un changement positif. Que vous aspiriez à adopter un mode de vie plus sain, à poursuivre une passion longtemps négligée ou à renforcer vos relations, les résolutions servent de guide pour façonner la personne que vous aspirez à devenir.

Construire des Résolutions Réalistes et Inspirantes

Pour que vos résolutions soient efficaces, elles doivent être à la fois réalistes et inspirantes. Évitez les objectifs vagues et définissez des étapes spécifiques pour les atteindre. Par exemple, au lieu de dire «Je veux être plus en forme», définissez un objectif concret comme «Je vais marcher 30 minutes tous les jours». De plus, assurez-vous que vos résolutions sont alignées sur vos valeurs et aspirations les plus profondes, car c'est là que vous trouverez la motivation nécessaire pour les réaliser.

Apprendre de l'Échec et Persévérer

Les nouveaux départs et les résolutions sont souvent accompagnés de défis et d'obstacles. Il est important de reconnaître que l'échec fait partie intégrante du processus de croissance. Plutôt que de voir l'échec comme un arrêt définitif, considérez-le comme une opportunité d'apprendre et d'ajuster vos approches. La persévérance face aux difficultés renforce non seulement votre résilience, mais aussi votre détermination à atteindre vos objectifs.

Célébrer les Victoires, Même les Petites

Chaque étape accomplie vers la réalisation de vos résolutions mérite d'être célébrée. Que ce soit une petite victoire quotidienne ou l'atteinte d'un objectif majeur, la célébration renforce votre engagement envers le changement positif. Prenez le temps de reconnaître et d'apprécier les progrès que vous avez réalisés, car cela nourrit la motivation nécessaire pour continuer sur la voie du succès.

Conclusion : Écrire Votre Histoire

En conclusion, les nouveaux départs et les résolutions sont les ingrédients essentiels pour écrire un nouveau chapitre de votre vie. Chaque jour est une opportunité de prendre des décisions positives, de grandir en tant qu'individu et de poursuivre activement vos rêves. Alors, que cette nouvelle année soit le début d'une aventure enrichissante, où chaque résolution devient une étape significative sur le chemin vers la meilleure version de vous-même.

Luca Piccirillo
Animateur

A la découverte de Marcel Durupthy

Je retrouve Anne-Marie Desbiolles autour d'un petit café pour qu'elle me raconte un peu l'histoire de son papa, Marcel Durupthy. Marcel a fait partie de la résistance et du service de renseignement pour l'armée suisse, à Genève, lors de la seconde guerre mondiale.



Marcel Durupthy est né en 1902 à Genève, ses parents sont d'origine française. Il s'est marié avec Emilie Amici, dit Mimi et de cette union vont naître Georges et Anne-Marie.

Son père a toujours été un patriote mais il n'a pas pu faire l'armée à cause de ses soucis de santé. C'est pour cela, qu'il a été très investi dans sa mission auprès du service de renseignement.

La famille tient un salon de coiffure dans la gare Cornavin où il y a beaucoup de passage. Il se fait recruter par le service de renseignement qui estime que le salon est un lieu propice pour recevoir de nombreux récits et confidences de voyageurs susceptibles de les intéresser. Dans un article du journal Le temps, il parle du salon de coiffure de la gare comme faisant partie des trois antennes genevoises du service de renseignement de l'armée suisse.

Anne-Marie Desbiolles se souvient de n'avoir pas beaucoup vu son père qui était souvent en déplacement. Sa belle-mère lui faisait souvent la reproche « tu ferais mieux de t'occuper de tes gosses ». Sa maison était souvent remplie de monde, notamment beaucoup

de prêtres dont des Dominicains, qu'il fallait nourrir et blanchir. Elle se remémore très bien un certain père Moss qui se déplaçait exclusivement à vélo, dont la soutane n'était plus très blanche après ses trajets, et devait être lavée par les soins de la grand-mère.

Elle n'avait que 5 ans à l'époque mais elle avait bien compris qu'elle n'avait pas le droit d'en parler à ses camarades d'école, elle avait l'impression d'avoir une vie un peu hors norme. Son frère, qui était de 5 ans son aîné, était davantage impliqué, il était au collège Florimont qui était tenu par des religieux à l'époque qui soutenaient la cause. Les religieux soutenaient la famille avec des tickets repas pour aider à nourrir les passagers qu'ils hébergeaient à la maison.

Elle se souvient, également, avoir aperçu à la maison un tout petit appareil photo qui ressemblait à un briquet. Et, dans nos recherches sur internet, nous trouvons l'information que c'est son père qui a fait parvenir un appareil photo miniature à un agent tessinois nommé Pezzani. Pour la petite histoire, Pezzani s'est fait arrêter par la gestapo et interné dans un camp de concentration jusqu'à la fin de la guerre.



Source : <https://www.letemps.ch/suisse/geneve-se-souvient-discretion-resistants>
<https://ge.ch/archives/7-reseaux-gilbert>
<http://www.livresdeguerre.net/forum/contribution.php?index=50558&surl=RTS>
[https://fr.wikipedia.org/wiki/Louis_Favre_\(pr%C3%AAtre\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Louis_Favre_(pr%C3%AAtre))



Dans un autre article, nous apprenons également que M. Durupthy faisait cela par intérêt et engagement personnel. Il n'a pas reçu de salaire si ce n'est un remboursement pour ses frais. Il organise avec le Révérend Père Louis Favre, une filière d'évasion pour permettre à des résistants, des prisonniers de guerre évadés et des futurs combattants de rejoindre l'Espagne puis l'Angleterre.

Anne-Marie me partage que son père et le réseau ont tout essayé pour sauver le père Louis Favre qui était emprisonné en France voisine. En cherchant des informations sur internet, nous trouvons des traces du Père Favre : « qui même incarcéré continue son combat et soigne les autres détenus et même... leur coupe les cheveux grâce à la tondeuse que lui a fait parvenir à sa demande son ami Marcel Durupthy. »

Mais, celui-ci refuse l'évasion préparée par les services de renseignement suisses et français pour que d'autres ne paient pas de leur vie la sienne. Il est fusillé le dimanche 16 juillet 1944. Elle se souvient que son père, ce jour-là, était dans un état second.

La mémoire de Marcel Durupthy et de ses actions perdurent aujourd'hui grâce notamment à des documents donnés aux archives cantonales. On y retrouve entre autres des billets échangés avec le père Favre durant sa captivité et l'original des remerciements transmis par le Président américain Eisenhower.

Anne-Maire Desbiolles (habitante)
et **Sarah Frey** (animatrice)



Louis Favre
« Bonjour à travers les barbelés », datée du 9 septembre 1942. Une photo annotée par le Père Louis Adrien Favre, adossée au mur frontière.
éd. Cabédita/coll. MSFS/DR



L'hibernation

Chaque hiver, lorsque la luminosité diminue, que la pluie et le froid rythment les journées, je rêve d'hiberner ! Rester au chaud, dormir et ressortir le printemps venu ! Et si un jour, ce rêve devenait possible... !

Plonger l'être humain à volonté dans un état de métabolisme ralenti, voilà qui évoque certaines œuvres de science-fiction dans lesquelles les héros émergent de caissons vitrés au terme de plusieurs années de voyage spatial. Si cette expérience n'a pas été réalisée sur l'humain, ce procédé prend un peu plus corps grâce à des études. Elles ont démontré qu'il est possible de plonger certains mammifères dans un état similaire à l'hibernation, même ceux qui n'hibernent habituellement pas, juste en influant sur un groupe précis de neurones : les neurones Q.

Torpeur et hibernation chez les mammifères

La température corporelle des mammifères, très contrôlée, est généralement maintenue autour de 37°C, à environ 0,5 °C près. Mais chez certaines espèces, le manque de nourriture peut en amener certains à entrer dans un état de sommeil - appelé torpeur ou hibernation, selon sa durée - dans lequel la température corporelle peut baisser d'au moins 5 à 10°C pour conserver l'énergie

C'est le cas des souris, qui peuvent subir une période de torpeur dite «quotidienne» car elle dure moins de 24 heures, mais pas des rats ni des humains.

Une expérience japonaise démontre qu'en activant les neurones Q des rats, une espèce qui ne montre ni hibernation ni torpeur, ils réussissent à obtenir le même résultat qu'avec les souris ! Etant donné que «*la capacité d'hibernation existe chez des mammifères de parenté éloignée - y compris les rongeurs, les ours et même les primates - il est raisonnable de supposer que le mécanisme neuronal d'hibernation est préservé chez un large éventail d'espèces de mammifères*», expliquent les auteurs japonais. Dans les espèces non hibernantes, ce système ne serait tout simplement «*pas mobilisé*».

«*Les résultats des études, adoptant des approches très différentes, se renforcent mutuellement*», concluent Clifford Saper et Natalia Machado. «*Prises ensemble, ces observations suggèrent qu'il existe plusieurs sous-populations de neurones thermorégulateurs regroupées dans le noyau pré optique médian.*» Parmi elles, les neurones Q «*semblent être particulièrement important pour produire une hypothermie profonde*». Si des groupes similaires de neurones sont trouvés chez l'humain, «*ils pourraient représenter un moyen d'induire une hypothermie thérapeutique*» par exemple, après une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral, pour aider à limiter les dommages tissulaires. Cela représenterait «*également un intérêt pour la possibilité d'une exploration spatiale à longue distance dans le futur*», glissent les auteurs japonais.

Et chez la marmotte, comment se passe son hibernation ?

Lorsque la marmotte hiberne, il se passe plusieurs choses :

- sa température corporelle chute (de 37° à environ 6° C) ;
- son rythme cardiaque diminue de façon radicale (environ dix pulsations par minute) ;
- sa fréquence respiratoire ralentit jusqu'à devenir quasi-imperceptible (une seule par minute !).

La seule activité consiste, pour l'animal, à éliminer ses urines, toutes les trois semaines approximativement. On appelle cette phase «euthermie», par opposition aux périodes de sommeil ou d'« hypothermie ».

Le métabolisme de la marmotte fonctionne au minimum, pour maintenir sa température interne au-dessus de 5° C ; plus basse, elle lui serait fatale. Durant les six mois d'hibernation, le rongeur montagnard perd entre 35 et 50 % de son poids.

Toutefois, un individu isolé ne survivrait pas à la saison froide. Les marmottes hibernent en groupe, serrées les unes contre les autres, ce qui limite les déperditions de chaleur. Elles ne passent pas non plus l'hiver n'importe où : les terriers, appelés hibernaculum, sont minutieusement préparés.



La marmotte alpine est un animal social, qui vit en groupe dans de vastes terriers pouvant atteindre 20 mètres de long. La colonie passe la belle saison dans un terrier d'été, avant de déménager pour l'hibernaculum dès la mi-octobre.

Le terrier d'hibernation des marmottes est tapissé d'une épaisse couche de végétation destinée à assurer une température constante et homogène. On estime que 12 à 15kg de fourrage sont nécessaires pour garnir l'hibernaculum. Ce terrier est réutilisé d'une année à l'autre.

À la mi-octobre, toute la colonie rejoint ses quartiers d'hiver et colmate hermétiquement les entrées du terrier, à l'aide d'un mélange de végétaux, de boue, de terre et même d'excréments.

Comment la marmotte sait que l'heure de l'hibernation est venue ?

Les recherches scientifiques ont établi que la glande épiphyse, située dans le cerveau, aide l'animal à savoir quand hiberner. Cette glande est sensible à la photopériode – la durée du jour – et réagit à la baisse de la luminosité par une production accrue de mélatonine. Cette dernière, appelée « hormone du sommeil », incite les marmottes à entrer en hibernation. L'autre élément déclencheur est la diminution des températures, dès le début de l'automne.



Pour être efficace et viable, la période d'hibernation des marmottes doit être soigneusement préparée. Dès le début du printemps, les « siffleurs » recherchent activement des aliments riches en acides gras. Les réserves de graisse accumulées conditionnent directement la survie des rongeurs.

Au printemps, la marmotte jette son dévolu sur les racines, avant de se régaler des jeunes pousses, puis des fleurs estivales.

Lorsqu'elle rejoint l'hibernaculum, la marmotte a ainsi augmenté son poids corporel d'environ un tiers.

Le réveil de la marmotte, un moment délicat

Tout comme les conditions extérieures conditionnent leur entrée en hibernation, elles entraînent aussi le réveil printanier des marmottes. Dès que les jours allongent, au tout début de l'été, la colonie s'éveille peu à peu, en commençant par les mâles pour finir par les marmottons de l'année.

La sortie de l'hibernation consomme, à elle seule, 90 % des réserves de graisse accumulées par l'animal ! Les mâles ont, par ailleurs, perdu davantage de poids durant l'hibernation, en raison de la spermatogenèse – la production de spermatozoïdes – qui a lieu durant cette période.

La marmotte sort d'hibernation en deux temps. D'abord, sa température corporelle remonte provisoirement, le temps pour elle de faire ses besoins, de nettoyer le nid et d'inspecter les alentours. Cette phase dure environ 48 heures. Ensuite, vient le réveil définitif et, avec lui, l'urgence de se nourrir

pour reconstituer ses réserves en vue de la saison des amours !

C'est la consommation intégrale des réserves graisseuses, et non la hausse des températures, qui entraîne la sortie d'hibernation chez la marmotte.

Une fois bien réveillés, les membres de la colonie s'affairent à nettoyer le terrier d'hibernation, car celui-ci remplit une autre fonction : il abrite les mises bas.

Une fois les marmottons suffisamment grands pour quitter le terrier, à environ 50 jours, les adultes le nettoient à nouveau avant de le refermer de façon hermétique. La colonie emménage alors dans ses quartiers d'été... jusqu'à l'automne suivant.

Et l'estivation ?

L'estivation est un processus de léthargie dans lequel entrent certains animaux qui vivent dans des endroits où il y a des saisons caractérisées par des augmentations brutales de températures qui peuvent dériver en sécheresses prolongées. Ainsi, les animaux qui estivent minimisent leur métabolisme, réduisent leur fréquence respiratoire, leur rythme cardiaque et, de manière générale, tout leur système entre dans un état de fonctionnement plus lent. Par conséquent, leur température diminue, ils retiennent plus efficacement l'humidité et les routes métaboliques à niveau cellulaire se réorganisent afin de garantir la survie de l'individu.

Les escargots de Provence s'agglutinent sur les hautes herbes pour fuir la chaleur du sol. Ils ferment

l'ouverture de leur coquille grâce à une membrane épaisse calcaifiée, l'épiphragme : l'oxygène peut encore passer, mais leurs pertes en eau sont limitées. Cette mise au ralenti de l'organisme, bien moins connue que l'hibernation, ne concerne pourtant pas que les escargots. Les crocodiles, eux, s'enfouissent dans la vase, les crabes construisent des terriers souterrains qu'ils scellent pour maintenir l'humidité.

La principale différence entre estivation et hibernation est que l'estivation se produit dans des environnements où manque l'eau et où les températures augmentent, alors que l'hibernation se produit dans des environnements où les températures descendent de manière considérable (généralement en dessous de 0°C).

Fabienne Lottaz
Responsable animation



Nos 7 Conseils Bien-Être pour Affronter l'Hiver avec Sérénité

Lorsque le froid s'installe et que les journées raccourcissent, il est essentiel de prendre soin de soi pour maintenir un équilibre physique et mental optimal. Voici sept conseils bien-être pour vous aider à affronter l'hiver avec sérénité et profiter pleinement de cette saison particulière.



Réduisez Votre Consommation de Sel :

Malgré les avertissements répétés des autorités de santé, la consommation excessive de sel persiste. Optez pour une alimentation équilibrée et réduisez votre apport en sel, connu pour être lié à des problèmes cardiovasculaires. En diminuant votre consommation de sel, vous contribuerez à préserver votre santé à long terme.



Accordez de l'Importance à un Sommeil Réparateur :

Le sommeil est un élément crucial de votre bien-être mental et physique. Assurez-vous de maintenir une routine de sommeil régulière, favorisant ainsi la récupération de votre corps et de votre esprit. Évitez de prendre des décisions importantes après de longues périodes de réflexion intense pour préserver la clarté mentale.



Intégrez des Aliments du Bonheur à Votre Régime :

Une alimentation riche en fibres, en probiotiques et en prébiotiques peut considérablement réduire le stress, selon une récente étude. Consommez des fruits, des légumes, des céréales, des aliments fermentés et des légumineuses pour nourrir vos bactéries digestives, favorisant ainsi la production d'hormones bénéfiques comme la sérotonine, connue comme l'hormone du bonheur.



Préservez-vous de la Fatigue Mentale :

Rester assis pendant de longues périodes de réflexion intensive peut «encrasser» le cerveau, selon une étude récente. Évitez le surmenage en prenant des pauses régulières pour permettre à votre cerveau de se régénérer. Priorisez un sommeil de qualité pour nettoyer neurones et synapses, préservant ainsi l'intégrité de votre fonctionnement cérébral.



Adoptez le Thé Noir pour une Longévité Potentielle :

Alors que les bienfaits du thé vert sont souvent vantés, le thé noir mérite également notre attention. Une étude montre que la consommation régulière de thé noir est associée à une réduction de 9 à 13 % du risque de mortalité toutes causes confondues. Les polyphénols présents dans le thé noir sont considérés comme responsables de ces effets bénéfiques.



Profitez des Petits Moments de la Vie :

Appréciez les plaisirs simples de la vie en vous concentrant sur les petits moments. Que ce soit en dégustant une tasse de thé, en respirant l'air frais de l'hiver ou en profitant de la chaleur d'un plaid douillet, cultiver une appréciation expérientielle peut donner un sens plus profond à votre existence et favoriser une bonne santé mentale.

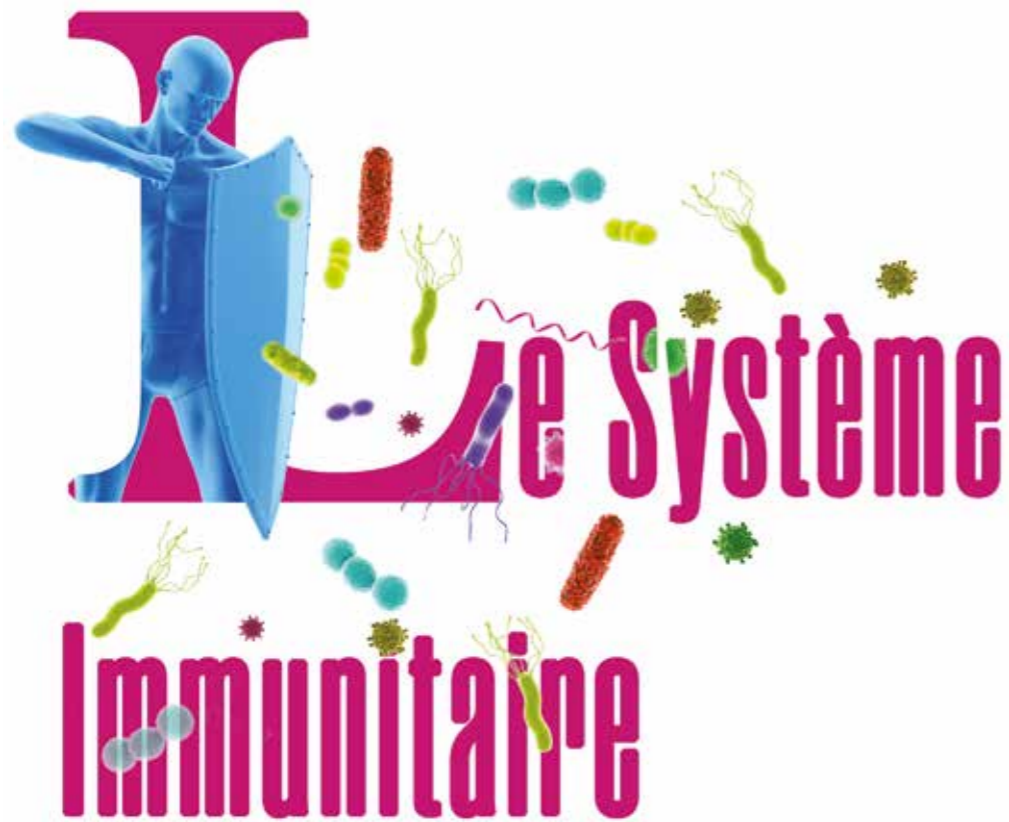


Faites des Pauses Régulières au Quotidien :

Les pauses sont une médecine efficace contre le stress. Même si 65 % des Suisses ne s'accordent qu'une à deux pauses par jour, il est crucial de prendre du temps pour se détendre. Des pauses courtes mais régulières peuvent contribuer à réduire le stress, à améliorer la clarté mentale et à augmenter l'énergie.

En adoptant ces conseils bien-être, vous serez mieux préparé(e) à affronter l'hiver avec une attitude positive et à maintenir un équilibre optimal entre votre corps et votre esprit. Prenez soin de vous et transformez cette saison froide en une période de bien-être et de plaisir.

Luca Piccirillo
Animateur



Le système immunitaire est un réseau complexe d'organes, de cellules et de protéines qui travaille de manière coordonnée pour défendre le corps contre les agents pathogènes, tels que les bactéries, les virus, les champignons, les cellules cancéreuses, les organes et tissus et autres substances étrangères. Notre organisme est un ensemble de 3 milliards de cellules et 10 milliards de bactéries qui doivent fonctionner ensemble pour nous maintenir en bonne santé.

Les missions du système immunitaire sont de reconnaître et contrôler ce qui appartient à l'organisme d'un côté et de réagir en luttant contre les agressions extérieures.

Voici une explication simplifiée de son fonctionnement :

Barrières Physiques : La première ligne de défense est constituée par

des barrières physiques comme la peau et les muqueuses. Elles agissent comme des obstacles physiques pour empêcher les agents pathogènes d'entrer dans le corps.

Immunité Innée : Si un agent pathogène parvient à franchir les barrières physiques, l'immunité innée entre en jeu. Cette composante du système immunitaire est présente dès la naissance et offre une protection immédiate. Elle comprend des cellules comme les macrophages, les neutrophiles et les cellules tueuses naturelles, ainsi que des protéines comme les cytokines. L'immunité innée est capable de reconnaître des caractéristiques générales des agents pathogènes, mais elle ne produit pas de réponse spécifique.

L'immunité Acquise (ou adaptative), L'immunité adaptative est la deuxième ligne de défense et est caractérisée par sa spécificité et sa mémoire.

Cette composante du système immunitaire se développe au fil du temps en réponse à des infections précédentes ou à des vaccinations. Elle est composée de lymphocytes B (qui produisent des anticorps) et de lymphocytes T (qui jouent un rôle dans la destruction des cellules infectées). L'immunité adaptative peut cibler spécifiquement un agent pathogène.

Le temps que prend le système à réagir cette première fois permet à l'agresseur de se développer, ce qui peut causer certains symptômes de maladies. Toutefois, après cette première rencontre le pathogène (l'agresseur) est mémorisé.

Mémoire Immunitaire : Une des caractéristiques cruciales de l'immunité adaptative est sa capacité à former une mémoire immunitaire. Les cellules mémoires «se souviennent» des agents pathogènes auxquels le système immunitaire a été exposé. En cas de réexposition à ces agents pathogènes, la réponse immunitaire est plus rapide et plus efficace.

Anticorps : Les anticorps sont des protéines produites par les lymphocytes B. Ils se lient spécifiquement aux antigènes des agents pathogènes, neutralisant ainsi leur capacité à infecter les cellules hôtes. Les anticorps peuvent également marquer les agents pathogènes pour leur destruction par d'autres cellules immunitaires.

Lymphocytes B : Les lymphocytes B produisent des anticorps, des protéines qui se lient spécifiquement aux antigènes. Les anticorps neutralisent les agents pathogènes en les empêchant d'infecter les cellules hôtes et les marquent également pour une élimination ultérieure par d'autres cellules du système immunitaire.

Lymphocytes T : Les lymphocytes T ont plusieurs fonctions, dont la destruction des cellules infectées par des virus. Les cellules T auxiliaires coordonnent la réponse immunitaire, tandis que les cellules T cytotoxiques détruisent directement les cellules infectées.

Cytokines et Médiateurs Chimiques: Le système immunitaire utilise également des molécules de signalisation appelées cytokines pour coordonner et réguler la réponse immunitaire. Ces médiateurs chimiques modulent l'activité des cellules immunitaires.

Organes Lymphoïdes : Les organes lymphoïdes, tels que la rate, les ganglions lymphatiques et la moelle osseuse, sont des sites importants de production et d'activation des cellules immunitaires.

Le fonctionnement du système immunitaire est hautement coordonné et adaptatif. Il est conçu pour reconnaître et éliminer les agents pathogènes tout en minimisant les dommages aux cellules saines du corps. Un système immunitaire sain est essentiel pour maintenir la santé globale et lutter contre les infections.

Susceptible de surréagir, le système immunitaire peut s'attaquer à l'organisme lui-même en cas de maladie auto-immune ou inflammatoire, d'allergie ou de rejet de greffe. À l'inverse, il peut faire défaut dans un contexte de maladie génétique, virus (ex : VIH), thérapie (ex : chimiothérapie), santé fragile ou encore d'hygiène de vie défectueuse. La personne est alors exposée à un risque accru d'infections.

Comment renforcer notre système immunitaire.

Le renforcement du système immunitaire implique l'adoption de certaines habitudes de vie et de pratiques qui favorisent la santé globale de l'organisme. Voici quelques conseils pour aider à renforcer le système immunitaire :



Alimentation équilibrée : Une alimentation riche en fruits, légumes, grains entiers, protéines maigres et graisses saines fournit au corps les nutriments essentiels, tels que les vitamines (en particulier la vitamine C et la vitamine D), les minéraux et les antioxydants, qui sont nécessaires au bon fonctionnement du système immunitaire.



Hydratation : Assurez-vous de boire suffisamment d'eau pour maintenir l'hydratation de votre corps, ce qui est essentiel pour le fonctionnement optimal du système immunitaire.



Sommeil de qualité : Un sommeil adéquat est crucial pour la régénération du système immunitaire. Essayez de viser 7 à 9 heures de sommeil par nuit.



Gestion du stress : Le stress chronique peut affaiblir le système immunitaire. Pratiquez des techniques de gestion du stress telles que la méditation, la respiration profonde, le yoga ou la relaxation pour aider à réduire le stress.

Exercice régulier : L'exercice modéré et régulier peut stimuler le système immunitaire en améliorant la circulation sanguine, en réduisant l'inflammation et en renforçant la réponse immunitaire. Cependant, l'excès d'exercice peut avoir l'effet inverse, il est donc important de maintenir un équilibre.



Éviter le tabac et limiter l'alcool : Le tabagisme et la consommation excessive d'alcool peuvent affaiblir le système immunitaire. Éviter le tabac et limiter la consommation d'alcool peut aider à renforcer votre immunité.



Hygiène personnelle : Des pratiques d'hygiène de base, telles que se laver les mains régulièrement, peuvent aider à réduire le risque d'infections.



Suppléments : Si vous avez des carences en certaines vitamines ou minéraux, consultez un professionnel de la santé pour déterminer si la prise de suppléments est nécessaire. Cependant, la plupart des nutriments essentiels devraient être obtenus à partir d'une alimentation équilibrée.



Il est important de noter que «booster» le système immunitaire ne signifie pas nécessairement le rendre plus actif, mais plutôt le maintenir en bonne santé et le soutenir dans sa fonction naturelle. Il n'existe pas de remède miracle pour prévenir toutes les maladies, mais suivre ces conseils généraux contribuera à renforcer votre système immunitaire et à maintenir une meilleure santé globale.

Martine Annaheim

Symboles de Noël : d'où nous vient la tradition du Houx et du Gui ?

26

Les symboles de Noël et du Nouvel An sont nombreux, mais quoi de plus emblématique que le houx et le gui qui ornent nos tables, nos couronnes, et nos décorations pendant les fêtes ?

Symboles de la nature et de la vie

Rustiques et colorés, le houx et le gui ont une histoire riche qui remonte à la nuit des temps.

Dans l'Antiquité grecque ou romaine, le langage des fleurs était très présent au quotidien, et il était fréquent de décorer les maisons, les autels, de s'orner soi-même, ou de remercier les personnes chères avec de belles compositions florales sous forme de couronnes de fleurs ou de guirlandes.

Le houx : Protection et bienveillance

Chez les romains, le houx était porté en couronne par les jeunes mariés en guise de bon présage et de félicitations. Au mois de Décembre, au moment de la célébration du Solstice d'Hiver, il était de bon ton d'envoyer des présents garnis de houx à ses proches en signe de bienveillance. D'ailleurs, les croyances romaines et grecques fonctionnant en

miroir, chez ces derniers, le houx était signe de prévoyance.

Mais c'est dans la tradition celtique que le houx a eu le plus d'impact et façonné le symbole que nous connaissons aujourd'hui. Ses feuilles épineuses faisaient du houx le protecteur par excellence. Cette plante, qui symbolise la persistance de la nature durant le froid glacial, était un signe de bienvenue pour les bons esprits de la forêt ou les voyageurs perdus dans le froid. Mais ses vertus ne s'arrêtent pas là ! Le houx protégeait des mauvais esprits, des sorcières, et des foudres divines. Il ornait souvent les bâtons des druides, et était offert aux hommes et aux femmes des villages afin de leur porter bonheur.

La symbolique du houx est tellement forte que de l'autre côté de l'Atlantique, les amérindiens eux aussi le voyaient comme un symbole de bonne chance et le brodaient sur leurs vêtements, mais l'utilisaient aussi comme monnaie d'échange avec les peuplades qui n'avaient pas cette plante. D'ailleurs, en anglais, le houx se dit holly, qui sonne comme holy, qui signifie sacré.

Le gui : Celui qui guérit tout

Vu la façon dont il pousse, ce n'est pas étonnant que le gui éveille l'imaginaire ! Aérien et énigmatique, le gui, transporté par les oiseaux, se développe sur des arbres hôtes comme les pommiers, les peupliers, et plus rarement, les chênes. Contrairement à beaucoup de plantes, ses branches poussent sans chercher à croître vers la lumière, et vont dans toutes les directions.

Chez les celtes et les gaulois, c'était une plante magique, elle servait à guérir le corps, purifier l'esprit, chassait les mauvais esprits, assurait la fécondité des troupeaux, mais aussi, permettait d'invoquer les fantômes et de converser avec eux !

Le gui sacré était celui qui poussait sur le chêne, symbole de vie et de soleil chez les druides, et était cueilli avec une serpe d'or avant d'être récupéré sans toucher terre sur un drap blanc.

Le gui était ensuite distribué aux habitants pour leur souhaiter la nouvelle année, puis accroché dans leurs foyers en guise de bienvenue.

Mais, comme le houx, le gui a été utilisé par bien des pays et bien des cultures. Associé au dieu Hermes chez les grecs, ou annonciateur de trésor dans les légendes serbes, ou encore, signe d'abondance des moissons en France ou en Angleterre, cette plante légendaire a bien des visages et a toujours revêtu une aura magique et mystique.

Symboles de Noël et du Nouvel An

Bien que très prisés dans la tradition païenne, le houx et le gui sont aujourd'hui utilisés pour célébrer la naissance du Christ.

Le houx : immortalité et protection

Pour beaucoup, les feuilles du houx rappellent la couronne d'épine du Christ, et ses baies représenteraient son sang.

Cependant, il y a un hic dans cette symbolique, puisque c'est la naissance et non la résurrection que nous fêtons le 25 Décembre.

L'anecdote biblique qui donne sa signification à cette plante si singulière est tout autre !

Peu après la naissance de l'enfant destiné à être le roi des rois, Hérode, craignant pour son règne, fit tuer tous les nouveaux nés de la région de Bethléhem. Pourchassés par les soldats du roi, c'est dans un buisson de houx que Marie et Joseph décidèrent de se cacher. L'arbre aurait ouvert son feuillage pour les accueillir, avant de se refermer en guise de protection face aux soldats. Une fois sortis de ce refuge, Marie décida de bénir le houx afin que son feuillage reste toujours vert, en faisant un symbole d'immortalité.

Le gui : hospitalité et bon augure

Le gui reste un symbole de prospérité et de bon augure. La tradition voulait d'ailleurs que les guerriers se retrouvant sous le gui se devaient de déposer les armes et faire une trêve, ce qui mena à la fameuse tradition du baiser sous la branche de gui.

Vous la connaissez cette tradition, mais une petite révision est toujours de mise quand il s'agit d'offrir de l'amour aux personnes qui nous sont chères !

S'embrasser sous une branche de gui annonce une bonne année et la prospérité, et si c'est deux amoureux, c'est encore mieux, puisque c'est annonciateur d'un mariage proche !

Symboles ou pas, surtout, amusez-vous

Luca Piccirillo
Animateur

Source internet



27

L'escalade



chers lecteurs de notre petite revue, exceptionnellement, ce numéro ne sera pas consacré à un carnet de route mais à un sport que j'affectionne particulièrement. Je souhaite partager avec vous, une activité qui fait du bien : l'escalade. Egalement appelée grimpe, est un sport consistant à progresser le long d'une paroi en extérieur ou d'une structure artificielle en salle. Le terrain de pratique va des blocs de faible hauteur aux parois de centaines de mètres.

L'escalade développe la force musculaire, la souplesse, l'endurance, l'équilibre, la motricité et la planification qui correspond à la lecture de la voie pour savoir par quel chemin passer.

J'aime ce sport car il me permet de déconnecter du travail et des tracas du quotidien, il me permet d'être entièrement là où je suis et cela me ressource. Pour donner un exemple afin de comprendre, lorsque je cours, il m'arrive de penser aux difficultés rencontrées et même parfois de trouver des solutions. Cela signifie que je peux courir et penser à autre chose, ce qui n'est pas le cas lorsque je grimpe. Pour d'autres ce sera la cuisine, la lecture la musique ou tout autre activité ressourçante. Je reste persuadée que le sport est la meilleure façon de se ressourcer, de prendre soin de sa tête et de son corps.

Un peu d'histoire

À l'origine, l'escalade n'était pas considérée comme une activité de loisirs, mais comme un moyen d'accéder à un endroit surélevé qui offrait un meilleur champ de vision ou une meilleure protection contre les dangers. Les hommes préhistoriques escadaient notamment certaines parois rocheuses présentant des cavités en hauteur destinées à les protéger des animaux sauvages et des prédateurs. Au fil des siècles, certains peuples se sont distingués par leur aptitude à escalader des parois rocheuses, comme les Chinois. Au XIIe siècle, les Amérindiens Anasazis étaient réputés pour leurs qualités de grimpeurs qui leur permettaient d'installer leur village sur les hauteurs des falaises. Leurs aptitudes étaient telles que lorsque les Navajos sont arrivés dans la même région, ils pensaient que les Anasazis étaient dotés de pouvoirs magiques. Le 28 juin 1492, Antoine de Ville réussit à atteindre le sommet du mont Aiguille dans le Vercors, réalisant ainsi la première ascension officiellement reconnue de l'histoire de l'alpinisme. Dès lors, l'escalade se retrouve intégrée à la pratique de l'alpinisme et permet aux alpinistes de réaliser l'ascension de sommets toujours plus hauts et inaccessibles par la marche.

L'essentiel

Le matériel de base : chaussons, baudrier, descendeur, casque, cordes, dégaines, longe et magnésie. Au fur et à mesure de l'évolution de la pratique, d'autres éléments viendront se rajouter à celui de base

Assurance : deux types, l'escalade **en tête** et l'escalade **en moulinette**.

Lors d'une **ascension en tête**, le grimpeur passe la corde à travers chaque mousqueton qu'il aura lui-même fixé à des dégaines déjà présentes. Ainsi grâce à un mouvement de contre-poids en cas de chute, le grimpeur est protégé par l'assureur qui lui est resté en bas.

Une ascension en moulinette à la particularité d'avoir la corde déjà accrochée au relais avant le départ du grimpeur. Ainsi, l'assureur avale le mou au fur et à mesure que l'ascension ce qui donne au grimpeur un sentiment de sécurité. C'est idéal pour les premières sensations.

Les cotations

- Du 3 au 5a: Facile
- Du 5b au 6a+: Perfectionnement
- Du 6b au 6c+: Difficile
- Du 7a au 7c+: Très difficile
- Du 8a au 9b : Très haut niveau (si tu arrives jusque là, tu fais parti des meilleurs mondiaux)



Salle ou extérieur

Vous avez certainement deviné ma préférence... la salle uniquement pour l'hiver.

L'escalade en extérieur se pratique exclusivement en milieu naturel, ce qui donne l'occasion de visiter de nouveaux sites et d'être dans la nature.

Généralement, c'est un enchaînement de plusieurs voies avec un ou plusieurs relais. Chaque section de voie, aussi appelée « longueur », est grimpée à deux (ou trois).

La naissance de cette pratique est assez claire et répond à un besoin spécifique : Les voies trop longues pour une seule corde (pour rappel il faut une corde qui fait au minimum deux fois la hauteur de la voie). Après, l'escalade en extérieur peut aussi rimer avec entraînement sur les blocs ou les couennes (rochers de faibles hauteurs ayant différents niveaux qu'on monte et on descend comme en salle. Depuis la démocratisation de l'escalade sportive en 1980, beaucoup de sites naturels se sont équipés de

point d'ancrage afin de pouvoir passer la corde dès le départ.

Pour ce qui concerne la salle, nous en avons plusieurs à Genève et dans les environs.

Le point fort en salle est la possibilité de s'entraîner seule grâce à des cordes fixes. Je préfère partager cet instant. Les objectifs de chacun sont variables, le mien est de rester agile et de prendre du plaisir en grim pant à un niveau moyen. Je souhaite tester un autre aspect de ce sport en essayant l'escalade sur glace dans le Valais dès que la météo le permettra accompagnée par un guide évidemment.

L'escalade présente des risques, il est essentiel de s'entourer de professionnels et d'être bien équipé. J'espère vous avoir donné l'envie d'essayer au moins une fois, accessible à tout âge.

À très bientôt pour l'escalade sur glace, challenge jusqu'au prochain numéro de notre journal.

Sladjana Varone
Directrice



Les bienfaits de la danse salsa

J'ai toujours eu une attirance pour la musique et la danse depuis mon plus jeune âge. J'ai pratiqué de la danse modern jazz et du gwoka* pendant plusieurs années avant de m'intéresser aux danses latines et plus particulièrement à la salsa.

La salsa est un mot espagnol qui signifie « sauce » et qui désigne à la fois un genre musical et une danse de couple. La musique salsa émerge d'un mélange de variétés musicales afro-cubaines comme par exemple la rumba, le mambo ou encore le cha-cha-cha, et de rythmes américains tels que le blues, le jazz ou la soul qui sont des styles musicaux très répandus

et populaires au-delà de la frontière des États-Unis.

La salsa est une musique énergique et festive, qui a gagné en popularité dans le monde entier et s'est considérablement répandue grâce à des artistes tels que Celia Cruz, Tito Puente et Eddie Palmieri qui ont fait de ce style musical un succès populaire mondial.

* Le gwoka est pratiqué par tous les groupes ethniques et religieux de la société guadeloupéenne. Il combine le chant en créole guadeloupéen, les rythmes joués aux tambours ka et la danse. Dans sa forme traditionnelle, le gwoka associe ces trois domaines d'expression en valorisant les qualités individuelles d'improvisation. Les participants et le public forment un cercle dans lequel les danseurs et le soliste entrent à tour de rôle, en faisant face aux tambours. Le public frappe des mains et chante le refrain imposé par le soliste.



Les différents types de salsa :

Il existe différents types de salsa :

- La salsa cubaine née dans les ruelles de Cuba. Elle met l'accent sur des mouvements circulaires et des tours. Elle est dansée en couple, mais peut être également dansée en groupe.
- La salsa portoricaine n'est pas née à Puerto Rico mais à New York dans les années 1960, dans les quartiers latinos de la ville grâce aux immigrants cubains, portoricains et dominicains qui y ont apporté la richesse de leur culture. C'est une variante de la salsa cubaine caractérisée par des mouvements plus linéaires et plus fluides, avec des déplacements élégants et des figures complexes.
- La salsa colombienne (salsa caleña) est un style rapide et acrobatique de salsa danse, originaire de la ville de Cali en Colombie. Elle est caractérisée par des mouvements de pieds rapides et des sauts, ainsi que des tours acrobatiques et des mouvements de bras complexes.

Les instruments utilisés dans la salsa

Les instruments utilisés dans la salsa sont l'aboutissement de plusieurs siècles de fabrication et de création par les peuples africains. Nous retrouvons :



Le conga



La timbale



Les maracas



La clave



Le bongo



Le güiro



Le piano



La guitare

Les bienfaits de la salsa pour la santé

Pour ma part, j'ai fait le choix d'apprendre à danser la salsa cubaine au sein d'écoles de danse à Paris et à Genève. Certains préféreront d'autres méthodes d'apprentissages comme les cours en ligne ou les cours dispensés dans les clubs : à chacun sa méthode.

Danser à raison 2 à 4 heures par semaine est très bénéfique pour ma santé physique et mentale. En effet, dès les premières sonorités musicales mon esprit est transporté sur ces magnifiques plages cubaines, mon esprit se remplit de joie et d'une sensation de bien-être immédiat.



1. Se maintenir en forme, se sentir bien

Considéré comme une activité physique complète, la salsa permet de muscler l'ensemble du corps et d'améliorer à la fois la souplesse et le maintien. Toutes les parties du corps sont sollicitées, en particulier le dos, le bassin, les épaules et les jambes. Danser régulièrement produit les mêmes effets qu'un sport d'endurance. Nous musclons notre cœur, augmentons nos capacités respiratoires et améliorons notre circulation sanguine. Nous renforçons nos muscles, entretenons nos articulations, travaillons

notre équilibre, notre souplesse et la coordination de nos gestes.

Danser procure un ressenti de bien-être spécifique qui est lié à la production d'hormones : les endorphines qui nous apaisent pendant et après une session de sport. Avec la danse, les bienfaits touchent le corps mais aussi le cerveau d'une manière spécifique. Preuve en est, des études prouvent son efficacité contre la maladie, la dépression, le stress et même les effets du vieillissement. La danse permet de travailler la coordination et la mémoire nécessaires à la bonne réalisation des enchaînements. Pour finir, bouger en rythme et parfois de concert avec un partenaire ou en groupe entraîne des efforts qui stimulent les capacités cognitives. Pratiquer de la danse agirait aussi sur la vitesse de réaction, la mobilité et les connexions cérébrales, notamment chez les personnes âgées qui retrouvent leurs capacités mémorielles et de concentration. Ajoutons à cela une meilleure densité osseuse associée à un équilibre plus solide.



2. Maintenir un lien social

Prendre des cours de salsa en groupe est propice au partage et au tissage de liens. La pratique de la salsa vous permettra de faire de nouvelles connaissances et d'élargir vos cercles d'amis vous

offrant ainsi l'opportunité de sortir, d'échanger et de partager autour d'un centre d'intérêt passionnant. Passionnés de danse ou par simple envie de découvrir une nouvelle activité, vous serez toujours le bienvenu dans des cours. Ils seront adaptés à votre niveau et vous verrez que tous les participants dansent dans la joie et la bonne humeur. Des événements locaux, nationaux voire internationaux sont organisés toute l'année : concerts, soirées dansantes, festivals... et vous permettront de faire de nouvelles connaissances autour d'une passion commune.



3. C'est une danse accessible à tous

Nul besoin d'être un bon danseur, d'avoir des chaussures ou de vêtements spécifiques pour commencer à apprendre à danser la salsa. Une tenue de ville ou une tenue de sport confortables sont suffisantes. L'investissement dans une bonne paire de chaussures se fera par la suite. Lors de vos premiers cours, il vous sera d'ailleurs conseillé de rester en chaussettes pour une meilleure adhésion au sol et un meilleur équilibre.

J'espère que cette petite introduction à la pratique de la danse salsa vous donnera envie d'en découvrir un peu plus sur les danses latines. N'hésitez pas à venir partager avec moi vos premières impressions !

VAMOS A BAILAR !

Kelly Bright

Infirmière cheffe d'unité de soins

La passion envoûtante de la danse.

La danse est une forme d'expression universelle qui transcende les frontières culturelles et linguistiques. Parmi les nombreuses danses qui captivent les cœurs et les esprits, les danses latines telles que la salsa et la bachata se démarquent par leur énergie envoûtante et leur capacité à susciter des émotions intenses.

Par passion, ces danses, m'ont offert bien plus qu'une simple activité physique. Elles sont une véritable source de bien-être, d'évasion et de découverte d'un autre contexte social.

La passion pour la danse va bien au-delà des simples mouvements. Elle offre une expérience complète de bien-être physique et mental, une évasion revitalisante de la réalité quotidienne.

Que vous soyez débutant ou un danseur expérimenté, laissez-vous emporter par la magie de ces danses envoûtantes et découvrez un monde de plaisir, de connexion et de découverte.

Sofien Senena

Infirmier chef d'unité de soins





Les huîtres, perles de la mer.

Il existe différents types d'huîtres, qui se distinguent par leur forme, leur taille, leur couleur, leur texture et leur saveur. Voici quelques-uns des principaux types d'huîtres que l'on peut trouver en France et dans le monde :

L'huître du Pacifique : c'est la variété la plus commune, car elle s'adapte facilement aux conditions environnementales et se développe rapidement. Elle est originaire du Japon, mais elle est cultivée dans de nombreux pays, comme les Etats-Unis, l'Australie, la Nouvelle-Zélande et l'Europe. Elle a une coquille profonde et arrondie, et une chair légèrement salée avec une saveur douce.

L'huître plate européenne : c'est la variété la plus ancienne, qui était déjà consommée par les Romains. Elle est aujourd'hui rare et protégée par un label AOC en France. Elle a une coquille plate et ovale, et une chair fine et délicate avec un goût d'algue et de noisette. La plus célèbre est l'huître de Belon, qui provient d'une rivière bretonne.

L'huître américaine : c'est la variété la plus répandue sur la côte est des Etats-Unis et du Canada. Elle a une coquille plate et allongée, et une chair dense et iodée. Il existe plusieurs sous-variétés, comme la Blue Point, la Wellfleet ou la Malpeque, qui ont des saveurs différentes selon leur lieu d'origine.

L'huître de Kumamoto : c'est une variété proche de l'huître du Pacifique, mais plus petite et plus ronde. Elle provient de la baie de Yatsushiro, au Japon, mais elle est surtout élevée aux Etats-Unis. Elle a une chair tendre et sucrée, avec un arôme de melon. Elle est idéale pour les débutants.

L'huître de Bouzigues : c'est une variété d'huître du Pacifique qui est cultivée dans l'étang de Thau, dans le sud de la France. Elle a une coquille allongée et une chair ferme et fondante, avec un goût de noisette. Elle est élevée selon la technique du collage, qui consiste à fixer les huîtres sur des cordes suspendues dans l'eau.

Elles sont le plaisir des gourmets et le bonheur des amoureux.

Les huîtres sont les bijoux de nos mers et enchantent nos yeux et notre palais.

Description physique :

L'huître est un mollusque sans tête, composé d'une coquille et d'un corps mou, et qui possède une bouche, un foie, un cœur, une gonade (organe animal destiné à la reproduction) et deux reins. Le corps maintient la coquille hermétiquement fermée, la protégeant ainsi contre les prédateurs. La couleur de la coquille, composée de deux parties distinctes et symétriques, varie selon l'espèce d'huître. Il en existe en effet plusieurs variétés : huître française, américaine, portugaise... Une huître de 15 ans peut mesurer jusqu'à 15 cm de diamètre.



L'huître du pacifique



L'huître plate européenne

L'huître Marennes-Oléron : c'est une variété d'huître du Pacifique qui est affinée dans des bassins appelés claires, sur la côte atlantique française. Elle a une coquille verte et une chair charnue et savoureuse, avec des notes minérales. Elle bénéficie d'un label rouge et d'une IGP. Il existe plusieurs catégories, comme les fines de claire, les spéciales de claire ou les pousses en claire.

Son lieu de vie :

Une huître vit accrochée aux rochers, dans l'eau salée (salinité moyenne) de toutes les mers, notamment au niveau des estuaires et des zones de marée.

Son alimentation :

L'huître se nourrit de planctons et de particules contenues dans l'eau de mer. Elle pompe l'eau qu'elle filtre (5 à 15 litres d'eau par heure) et capte sa nourriture ainsi que l'oxygène indispensable à sa respiration. Elle s'alimente grâce aux palpes qui entourent sa bouche. Les grains de sable présents dans son estomac facilitent le broyage des particules. Les trop grosses particules sont rejetées. En s'alimentant, l'huître stocke des métaux lourds à de fortes concentrations. Elle participe ainsi à la dépollution des eaux marines.

Sa reproduction :

L'huître se reproduit une ou plusieurs fois en été, dans une eau pas trop salée, à une température de 21°C environ. Sa reproduction varie selon la variété de l'huître. Ainsi, l'huître plate et arrondie conserve ses œufs à l'intérieur de la coquille où se fait la fécondation (elle produit de 500 000 à 1 500 000 œufs), tandis que l'huître creuse et allongée produit des œufs

qu'elle expulse dans le milieu marin et qui, après fécondation, se transforment en larves de 1/10ème à 2/10ème de millimètre avant de devenir des naissains (petites huîtres). Il y a lieu de noter que les huîtres sont hermaphrodites, c'est-à-dire qu'elles peuvent changer de sexe d'une saison de reproduction à l'autre. On estime que ce changement dépend de facteurs externes (alimentation, température, salinité...) et de leurs hormones.

Son espérance de vie :

L'espérance de vie des huîtres dépend de plusieurs facteurs : salinité de l'eau, présence de parasites, prédateurs, pollution... À l'état sauvage, on estime que l'huître a une durée de vie de quelques années (3 à 5 ans environ). En élevage, elles peuvent vivre jusqu'à 20 ans.

Signes particuliers :

Les huîtres sont réputées pour leur chair. Elles occupent une bonne place dans la gastronomie. En fait, la consommation d'huîtres remonte à la préhistoire. L'huître comestible est cultivée sur les côtes (ostréiculture). On utilise plusieurs pratiques selon la côte où l'on se trouve. L'huître est devenue un produit de laboratoire. De nos jours, le réchauffement climatique a favorisé le développement de virus et de bactéries, ce qui a entraîné le développement de maladies qui exercent une influence négative sur la production et la culture des huîtres. Ainsi, en France, l'huître est déjà devenue un produit de luxe. À l'état sauvage, elle est devenue assez rare à cause de la disparition des coraux qui lui servent de lieu de vie. Les spécialistes lui prédisent un avenir incertain.

La saison des huîtres s'étend de septembre à avril, c'est-à-dire pendant les mois en "R". En effet, les huîtres sont plus fraîches et plus fermes à cette période, car elles ne sont pas soumises à la reproduction, qui les rend plus laiteuses et plus molles. De plus, les températures plus basses limitent les risques de contamination bactérienne, qui peuvent provoquer des intoxications alimentaires. Il est donc conseillé de consommer les huîtres pendant la saison, et de les choisir bien vivantes, avec une coquille bien fermée ou qui se referme quand on la touche. Si vous aimez les huîtres laiteuses et sucrées, profitez des mois d'été.

Les bienfaits des huîtres : les huîtres sont des aliments riches en protéines, en minéraux, en oligo-éléments et en vitamines. Elles sont bénéfiques pour la santé, car elles renforcent le système immunitaire, stimulent le métabolisme, préviennent l'anémie et améliorent la qualité de la peau et des cheveux. Elles sont aussi réputées pour

être des aphrodisiaques, car elles contiennent de la dopamine, une hormone qui augmente le désir sexuel.

Les huîtres sont donc des mets délicieux et nutritifs, qui se dégustent de différentes façons, selon les goûts et les envies de chacun (avec du citron, du vinaigre à l'échalote, gratinées). Elles se marient avec du vin blanc ou du champagne pour les fêtes. Elles font partie du patrimoine gastronomique de nombreux pays, et sont souvent associées à des moments de convivialité et de fête. Elles sont aussi le symbole d'un savoir-faire ancestral et d'un respect de l'environnement, car leur élevage nécessite peu d'impact sur les ressources naturelles.

Romain Rouger
Chef de cuisine



Spectacle enchanteur...

Candlelight revient enchanter Genève avec une série de concerts en hommage à certains des artistes les plus populaires et les plus influents de l'histoire de la musique.

La ville-monde n'est pas étrangère à la musique classique, puisqu'elle accueille chaque année des concerts et des spectacles classiques dans certains des lieux les plus singuliers de la ville. La lumière des bougies ne fait donc qu'ajouter à la longue tradition et à l'histoire de Genève en matière de musique classique, avec sa foule de chandelles à la flamme vacillante.

Vous pourrez assister à des hommes interprétés en direct par des musiciens de talent.

Samedi 13 janvier :

Hommage à Coldplay

Dimanche 14 janvier :

Musique de films, hommage à Hans Zimmer



GENEVA LUX

Festival de lumières

Du 19 janvier

au 4 février 2024

Initié en 2014, le Geneva Lux festival met en scène des œuvres lumineuses créées et scénarisées spécialement pour Genève par des artistes suisses et internationaux. Depuis 2020, ces réalisations de lumières sont exposées au centre-ville en début d'année. Gratuit, en plein air et accessible à tous et toutes, ce festival vise à développer un véritable musée urbain de sculptures et d'œuvres de lumière, se diversifiant et s'enrichissant d'année après année.



Photo de Rémy Gindroz



Une belle fête pour célébrer l'arrivée du Printemps

FESTICHOC

Le festival du chocolat

16 et 17 mars 2024

Créé en 2005, c'est le plus grand festival de Suisse dédié au chocolat. Le Festichoc est une manifestation organisée par la Ville de Versoix, à caractère familial et convivial dont l'entrée est gratuite et qui rassemble des artisans chocolatiers venus de toute la Suisse. Dégustations, ventes, expositions de sculptures en chocolat, animations et stands de restauration vous permettront de passer un moment délicieux... & chocolaté !

«9 personnes sur 10 aiment le chocolat; la dixième ment...»

(John G. Tullius)

Nuit de neige

La grande plaine est blanche, immobile et sans voix.
Pas un bruit, pas un son ; toute vie est éteinte.
Mais on entend parfois, comme une morne plainte,
Quelque chien sans abri qui hurle au coin d'un bois.

Plus de chansons dans l'air, sous nos pieds plus de chaumes.

L'hiver s'est abattu sur toute floraison ;
Des arbres dépouillés dressent à l'horizon
Leurs squelettes blanchis ainsi que des fantômes.

La lune est large et pâle et semble se hâter.
On dirait qu'elle a froid dans le grand ciel austère.
De son morne regard elle parcourt la terre,
Et, voyant tout désert, s'empresse à nous quitter.

Et froids tombent sur nous les rayons qu'elle darde,
Fantastiques lueurs qu'elle s'en va semant ;
Et la neige s'éclaire au loin, sinistrement,
Aux étranges reflets de la clarté blafarde.

Oh ! la terrible nuit pour les petits oiseaux !
Un vent glacé frissonne et court par les allées ;
Eux, n'ayant plus l'asile ombragé des berceaux,
Ne peuvent pas dormir sur leurs pattes gelées.

Dans les grands arbres nus que couvre le verglas
Ils sont là, tout tremblants, sans rien qui les protège ;
De leur oeil inquiet ils regardent la neige,
Attendant jusqu'au jour la nuit qui ne vient pas.

Guy de Maupassant
Des vers

Fitness Cérébral

Sudoku 1

Complétez la grille en utilisant les chiffres de 1 à 9

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

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

Mots fléchés

SOUVERAIN REPRÉSEN- TANTE	ENGUEU- LADE LUNETTEUX	BRILLE DE LON BICHONNÉ	PLANCHES À DESSIN BAT LE ROI	OISEAU MIGRATEUR TRANSPORT PARISIEN	PLAN D'ÉPARGNE BOISSON DU MATIN
JOUEURS DE BASKET PEINTRE FRANÇAIS				PAREIL RÉCOLTE	
RAT OU SOURIS UN GARS			MÂCHOIRE FATIGUÉE		PLONGÉ
	CHANDELLE		DIMINUTIF VALLÉE INONDÉE		
MAL À L'ESTOMAC AUTHEN- TIQUE				SIGLE EUROPÉEN FÉTARD	EXIGIBLE
		VICTOIRE DE NAPOLEON AVANT LES POISSONS			PARTICULE CROCHET DE BOUCHER
ULTIMATUM	SONGEA EXTORSION DE FONDS			ARÔME COURSES	
			SERVICES NON RENDUS		DÉCHET HUMAIN
PASSAGE LIBRE	PAYS ENSOLEILLÉ TRIBUNAL			ÉLIMINE MALADIE HONTEUSE	
			SENTIR MAMELLE		TONNEAU
SUR LE TAPIS FAISAIT UNE DIÈTE		DISPERSÉ DRAME JAPONAIS			CONFÈRE DANS
				FIXÉ	
BOÎTE À CRAYONS					SANS TRACE

44

45

Calcul

L'escargot Oscar décide de grimper un mur de 10 mètres de haut. La journée il grimpe de 3 mètres mais la nuit, avec l'humidité, il glisse de 2 mètres vers le bas... Sachant qu'il commence son ascension un matin, combien de temps lui faut-il pour arriver au sommet ?

RÉPONSE _____

Enigmes

1

Vous devez dire trois jours consécutifs avec des mots différents. L'énigme vous paraît simple ? Alors faites-le sans dire de chiffres. Mais également sans dire samedi, mardi, lundi, jeudi, dimanche, mercredi ou vendredi. Et sans donner de dates non plus.

Comment pouvez-vous le faire ?

RÉPONSE _____

2



Comment, en ne déplaçant que deux allumettes et sans toucher à la pièce, pouvez-vous faire en sorte que la pièce soit en dehors de la pelle (et que la pelle soit quand même reconstituée).

3

Trouvez les 3 chiffres en sachant:

- 684 Un chiffre est bon et bien placé
- 621 Un chiffre est bon et mal placé
- 436 Deux chiffres sont bons et mal placés
- 708 Rien n'est bon
- 783 Un chiffre est bon et mal placé

Mots croisés

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I															
II															
III															
IV															
V															
VI															
VII															
VIII															
IX															
X															
XI															
XII															
XIII															
XIV															
XV															

Horizontalement

- I. Ile Bourbon, autrefois.
- II. Elles sont basses près de l'Equateur. Bonnes à changer.
- III. Perdu. Ensemble des habitudes. Soleil d'Egypte.
- IV. Moitié Noirs, moitié Blancs. A moitié étourdi.
- V. Celui du Poitou fait race. Attrapés. Elles sont volcaniques dans l'explosion du cratère.
- VI. A l'entendre, il a été mal accueilli. Religion des musulmans. Fin de soirée.
- VII. Fruit du hêtre. Radis fort.
- VIII. Petite île des mers chaudes. Il prend sa source dans l'Altaï. Il travaille au pif.
- IX. Ce que fait l'alizé sur votre peau. Morceau d'épave. Site où on prend l'air.
- X. Quartier ouest d'Eilat. Fleuve côtier. Boisson-remède.
- XI. Capitale en Nouvelle-Calédonie. Jeunes saumons.
- XII. La grande bleue. Il raconte notre vie. Celle des sables fleurit en cristaux. Vache sacrée.
- XIII. Il a sa pointe en Guadeloupe. C'est nickel. Habitant.
- XIV. Palmier qui se mange. Bâton armé pour la chasse.
- XV. Elle a eu sa route à travers l'Asie. Etat d'Afrique occidentale.

Verticalement

1. Ancienne Isle de France. Bougé.
2. Elle supporte Venise. A mettre parfois le soir, même sous les tropiques. Fleuve d'Italie.
3. Etendu. Métal. Quand l'orpailleur n'est qu'à moitié riche.
4. Racontera. Il nous promène sur l'eau. Terre en mer.
5. Sans chef. Oncle à voir en Amérique. Un peu de temps.
6. Déchiffré. A visiter à Ur. Pour les bijoux.
7. Endroit où aller. Certaines se visitent sous l'eau.
8. Huile turque. Deux lettres du Togo.
9. Du côté du soleil levant. Grande case antillaise. Obtenu.
10. Savant musulman. Celui des Neiges est volcan à La Réunion.
11. Découverte. Déesse-vache. Il vit au vert dans le désert.
12. L'actuelle Ile Maurice. Saint de Bigorre.
13. Cardinaux. Langue des îles de l'Océan Indien. Mot de mal.
14. Dieu marin. Revenu à la vie.
15. Poissons méditerranéens. Celui du Sri-Lanka est excellent. Bonne pour la religion.

Sudoku 2

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

I	I	L	E	D	E	L	A	R	E	U	N	I	O	N					
II	L	A	T	I	T	U	D	E	S										
III	E	G	A	R	E														
IV	M	U	L	A	T	R	E	S											
V	A	N	E																
VI	U	E																	
VII	R																		
VIII	I	L	E	T															
IX	C	A	R	E	S	S	E	P											
X	E	I																	
XI																			
XII	M	E	R																
XIII	U																		
XIV	P																		
XV	S	O	I	E															

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

Solutions

Sudoku 1

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

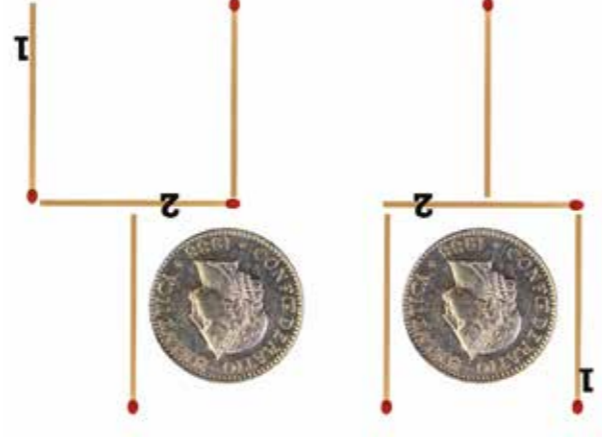
Sudoku 2

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

Enigmes

1. Hier, aujourd'hui, demain

2. Il suffit de déplacer l'allumette 1 et 2:



3. 314



**Belles fêtes
de fin d'année**



Chemin des Châtaigniers, 24 | 1292 Chambésy

www.kermont.ch



EMPLOYEUR
RESPONSABLE
2022

