

N°9

PRINTEMPS

2021



JOURNAL  
DU KERMONT

# Sommaire

4-5	Éditorial
6-7	Comment bien commencer la nouvelle année
8	Présentation: Fabienne Lottaz
9	Témoignage
10-13	Des nouvelles du salon de coiffure
14-18	Sommeil, 7 conseils pour mieux dormir
19-21	Portrait: Humbert Vazzoler
22-23	Au sommet du clocher..
24-25	Au sommet d'un autre clocher ...
26-27	Et que la fête continue...
28-29	Carnet de route, la pointe de Tourtemagne
30-31	Un peu d'histoire sur le lac Léman
32-33	Filet de féra du Léman poêlé
34-35	Le Romarin
36-37	Connaissez-vous les Haïkus
38-43	Fitness cérébral
44-45	Solutions

## ANNONCE IMPORTANTE

La quasi-totalité des résidents a été vaccinée. Le Nouveau Kermont poursuit son ouverture avec les gestes barrières et les distances sociales jusqu'à nouvel avis. Des informations complémentaires vous parviendront par courrier.

**Nous vous rappelons que les horaires de visites sont entre 10h00 et 11h30 et/ou entre 14h00 et 16h30. Sur prise de rendez-vous uniquement.**

Lors des visites nous recommandons **2 personnes au maximum** à la fois dans les espaces communs prévus à cet effet.

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 !



# Editorial

4

SLADJANA VARONE DIRECTRICE

## Liberté à retrouver

La liberté est un thème souvent abordé en philosophie, tant le bonheur est dépendant de cette notion. Celle-ci prend de multiples formes : liberté d'expression, liberté de penser, liberté de mouvement...

A l'heure où nous rêvons tous de retrouver un peu de cette liberté, notre gouvernement qui n'a certes pas un rôle facile, joue les prolongations. Malheureusement, quel que soit leur idéal, une fois engagés dans le grand cirque politique nos élus sont soumis à des contraintes, ce qui me renvoie à la citation de Victor Hugo :

**Tout ce qui augmente la liberté augmente la responsabilité...**

ils semblent en être là.

L'injustice se fait ressentir à tous les niveaux, il est interdit de se retrouver entre amis, familles, de partager un moment, un repas, les jeunes de plus de 20 ans ne peuvent plus faire de sports collectifs, sortir entre amis, voyager, s'amuser. La vie est en veille.

Comme cela perdure depuis plus d'une année, bien que la notion de la durée soit toute relative, la lassitude devient le maître-mot de cette situation. Sous prétexte de garantir un sursis, la vie du monde s'arrête.

Beaucoup d'indépendants sont au bord de la faillite, avec des crises d'angoisses et l'instabilité qui génèrent des peurs. Et nos braves jeunes gens sur qui l'avenir reposent, bien que très conciliants jusqu'à la fin de l'année dernière, commencent à perdre patience et à se rebeller.

D'un autre côté, au niveau des stations

de ski, les gens s'entassent dans les bus, dans les remontées mécaniques, les funiculaires avec un foulard en guise de masque... ils vont manger au restaurant s'ils séjournent à l'hôtel... profitent des massages, du spa, etc. Le sentiment d'injustice est omniprésent.

Bien qu'il soit démontré scientifiquement que la pratique de sports, d'activités de plein air, de la détente, du rire, des jeux collectifs, de la musique, de la fête et la joie de vivre sont les meilleurs stimulants du système immunitaire, nous restons encore enfermés.

Toutes les mesures et tous les discours officiels suscitent une peur permanente, voir une panique pour certains, comme s'il fallait obtenir la soumission de la population dans l'attente du vaccin salvateur. L'excès de toutes ces mesures est néfaste pour notre système immunitaire et aucun vaccin ne peut y remédier.

Alors, je profite de ces quelques lignes pour vous dire que je suis tout autant consternée que vous résidants, amis et familles...J'observe des familles et des résidants tristes de ne pas pouvoir se prendre dans les bras, je vois leurs tentatives de dialogues face au plexiglass, des petits enfants qu'on ne peut plus embrasser, des rendez-vous qu'il faut fixer pour visiter ses proches... enlever le masque si le virus a été

contracté précédemment n'est pas accepté, découcher quelques jours de l'EMS sans avoir une quarantaine au retour ne peut s'envisager... Plus de cinéma, théâtre, restaurant, vacances, plus grand-chose pour booster notre immunité physique et psychique. Alors, pour palier à cette morosité extérieure, nous avons pris les devants au Nouveau Kermont afin de trouver une perspective d'avenir réjouissante et libératrice. Nous avons un rêve : **que cette situation anxieuse s'estompe comme neige au soleil avec l'arrivée du printemps !**

Mais également des projets concrets, comme par exemple :

- **Rouvrir notre restaurant pour les familles et les amis.**
- **Organiser des soirées basées sur des dégustations diverses et variées (repas livrés, dégustation de whisky, etc.) de la musique, de la danse, des jeux, des projections de films, des sorties, etc.**
- **Programmer des vacances et une fête des familles pour le mois de septembre.**

Voilà une perspective qui nous redonne le sourire et nous dirige vers le printemps le cœur plus léger.

**Encore un petit peu de courage à tous, la liberté est au bout du chemin.**

5

*Celui qui vit dans la crainte, ne sera jamais libre.*

*Horace*



# Comment bien commencer la nouvelle année

6

Après une année 2020 éprouvante, voici quelques regards sur le bonheur et recettes d'optimisme pour apprendre à cueillir l'instant présent...

## CHOISIR ET AGIR



Le début de l'année symbolise une période de bilan.

L'important est de ne pas bloquer sur cette remise en question, de ne rester ni passif ni fataliste.

C'est le moment propice pour regarder ses contradictions en face et faire des choix, afin de ne pas rester dans un entre-deux frustrant. Est-ce que je décide de concrétiser mes rêves fous ou de les abandonner ?

Choisir et agir permettent aussi de se réconcilier avec soi-même et d'être bien dans sa peau, deux conditions essentielles pour pouvoir accéder au bonheur.

Pour mieux se comprendre, il ne faut pas hésiter à écouter les autres : ils nous connaissent parfois mieux que nous.

## FAIRE UNE LISTE « J'AI ENVIE »

Oubliez l'éternelle liste des bonnes résolutions ! Je dois maigrir, je dois être une mère parfaite, je dois jouer les bonnes épouses... sont autant de diktats devant lesquels l'inconscient n'a qu'une envie : se dérober.

Il est tout à fait normal d'avoir une baisse de moral post fêtes de fin d'année, surtout en année de pandémie...

Plutôt que "je dois", mieux vaut faire une liste de "j'ai envie", plus positive, qui met en avant les désirs.

Cette quête du prochain moment heureux nous propulse dans l'avenir, et nous "met en vie".



## DORMIR



La baisse de tonus du début d'année est souvent liée à un manque de lumière. Or la luminothérapie, utilisée pour les troubles du sommeil et les dépressions saisonnières, peut aussi répondre à des problématiques de bien-être.

Les pays nordiques l'expérimentent depuis longtemps déjà. Les rayons UV, nécessaires à la production de vitamine D, permettent d'améliorer le sommeil, la vigilance, la concentration et la performance.

En dehors des centres spécialisés, il existe désormais dans le commerce des lampes dont l'éclairage lumineux correspond à 10000 lux que l'on peut parfaitement utiliser en hiver, pendant trois semaines au minimum, le temps nécessaire à ce qu'un nouveau rythme biologique se mette en place.

En appliquant ces conseils, vous avez toutes les chances de commencer l'année 2021 du bon pied.

Apprenez à ralentir, à découvrir de nouvelles choses, à vous débarrasser des charges superflues...

Isabel Gonzalez  
Intendante

7





# PRÉSENTATIONS

Madame Lottaz a rejoint l'équipe d'animation en septembre dernier afin de lui prêter main forte.

Suite au départ de Christiane Henzi, qui a oeuvré pendant 12 ans au Nouveau Kermont et que nous remercions chaleureusement pour ces années riches de partage, de projets et de découvertes, c'est tout naturellement que Fabienne Lottaz a accepté de reprendre le flambeau.

Forte de son expérience dans le domaine, l'équipe en place a proposé que celle-ci devienne leur cheffe, leur porte-parole... Alors, lorsque tes choses se passent aussi naturellement, nous sommes tous chanceux.

Bienvenue à vous Madame Lottaz dans l'équipe de cadres.

**Sladjana Varone**

8

## FABIENNE LOTTAZ

Née à Genève il y a quelques années...j'ai suivi ma scolarité à Onex puis j'ai fait ma formation d'animatrice à la Haute Ecole en Travail Social. Après l'obtention de mon diplôme, j'ai travaillé dans différents EMS genevois : Les Châtaigniers - La Châtelaine - Saint Loup - Happy Days. Pendant 10 ans, j'ai été responsable d'équipes d'animation et c'est avec grand plaisir que je reprends ce rôle au sein de la chouette équipe du Nouveau Kermont.

Pour parler un peu de ce qui m'anime, je dirais que j'aime :

- **Me ressourcer dans la nature en me baladant**
- **Gratouiller la terre pour me charger de son énergie en jardinant le potager et les fleurs**
- **Chanter pour me donner un regain de joie**
- **Décorer... juste parce que j'aime ça**

Quelques passions que j'ai la chance de pouvoir également réaliser dans mon travail et que j'espère pouvoir partager avec vous.

La solidarité, l'entraide et le respect voilà

quelques valeurs qui me sont chères. Il est primordial de travailler en pluridisciplinarité. Les regards différents et complémentaires sont une richesse pour un travail de qualité au plus près des souhaits et besoins des résidents.

L'équipe d'animation a pour rôle de mettre de la couleur et de l'entrain au travers d'activités, de musiques, de découvertes...mais c'est ensemble que nous les faisons vivre et rayonner. C'est important que vous, résidents, nous fassiez part de vos envies pour que nous puissions vous offrir un programme d'animation varié et correspondant à vos désirs.

Après cette difficile année de pandémie, je me réjouis de pouvoir à nouveau organiser des sorties, des rencontres avec les enfants, des temps de partages avec les familles, des vacances...bref de recommencer à vivre le plus normalement possible et passer des bons moments ensemble en toute légèreté !

A bientôt pour de belles aventures.

**Fabienne Lottaz**  
*Responsable animation*

# TÉMOIGNAGE

## Une belle découverte

Je suis arrivée un lundi matin à L'EMS Nouveau Kermont en me demandant ce que j'allais rencontrer comme situations de soins. C'était la première fois que je mettais les pieds dans un EMS et j'avoue, j'avais quelques questionnements. Je me demandais aussi quel genre de travail je pourrais y faire en tant que stagiaire en soins infirmiers.

Dès le premier jour, ce fut une révélation : un établissement qui semblait paisible de l'extérieur s'est avéré être en constante agitation de l'intérieur ; une vraie mini-ville confortable, chaleureuse, sociable, avec un système de sécurité très perfectionné et autres prestations que je n'avais même pas envisagé qu'elles pourraient exister en EMS tels que la coiffeuse et l'esthéticienne. Le grand luxe ! Moi, si je veux aller chez la coiffeuse, eh bien je dois me déplacer jusqu'à elle !

Les résidents vivent normalement, ils n'ont pas déserté leurs idéaux de vie. Ils décident, construisent des projets de vie, chantent, rient, blaguent, écrivent des poésies, se préoccupent de leurs voisins de table ou connaissances...et moi qui pensait trouver des « Taties et des Tontons Daniel ». J'ai eu l'impression d'être face au phénomène de « maison en partage » qui est une sorte de colocation entre plusieurs personnes qui ont toutes leurs chambres individuelles mais partagent les espaces communs ainsi que les charges. L'avantage non négligeable dans le cas de cet EMS est le fait d'avoir des professionnels de la santé qui sont présents 24h/24h.

J'ai été accueillie et accompagnée tout au long de mon stage par une équipe professionnelle qui m'a stimulée, répondu à mes questions et même devancé dans des questionnements que je ne m'étais pas posés. Leur bienveillance m'a permis de faire ce stage avec confiance. Leur professionnalisme m'a permis de comprendre les liens à faire entre la théorie apprise en cours et la mise en pratique sur le terrain des connaissances apprises. Entre les deux, il y a souvent des canyons. J'ai ainsi pu comprendre les soins infirmiers en EMS et aussi pu faire la différence entre soigner la santé et soigner la maladie. J'ai ainsi progressé dans mes observations, évaluations et mises en pratique.

J'ai pu, en outre, remarquer à quel point les soignants développent une ingéniosité afin de s'adapter aux imprévus qui semblent être une chose très courante et ainsi apporter les meilleurs soins aux résidents.

Ce stage a été le plus beau et le meilleur stage que j'ai effectué jusqu'à présent. J'y ai découvert des trésors d'humanisme et de cohabitation entre personnel et entre résidents.

Un grand merci à tous les soignants qui m'ont accompagnée dans mon stage, à tous les autres professionnels qui m'ont inclus dans leur environnement. J'envoie, néanmoins, un sourire chaleureux en plus à l'équipe du PATIO ainsi qu'à ma PF.

**Célia Pessoa**  
*Stagiaire*

9





# Des nouvelles du salon de coiffure

Depuis le 5 janvier, j'ai repris la gestion du salon de coiffure du Nouveau Kermont. Je vous accueille tous les mardis et jeudis de 09h00 à 16h00 pour un moment de bien-être et de détente.

Avec une expérience acquise dans les plus grands salons de coiffure Suisse et une formation continue auprès du groupe Dessange pendant plus de 15 ans, je pourrai répondre à toutes vos demandes avec passion et professionnalisme. En 2016, j'ai fait le choix de compléter mon expérience professionnelle par une formation de soignante.

Passionnée par la coiffure, cette formation complémentaire permet une adaptation à toutes les situations et répondre aux attentes de nos résidents. Cela permettra d'offrir des moments privilégiés dans un cadre de cocooning qui amènera nos résidents à une totale relaxation.

En collaboration avec Madame Varone, le choix de produits de soins capillaires s'est porté sur une gamme de produits naturels et de haute gamme « **Davines** » réservé uniquement au salon de coiffure et spa. Cette marque est réputée pour son engagement dans le développement durable, renommée « beauté durable ».

## davines

La marque de luxe et durable des soins capillaires

Davines investit depuis des années dans des projets à impact positif sur l'environnement et les communautés locales, respectueux d'une charte éthique, d'une volonté de créer une beauté durable. Davines minimise, par exemple, l'impact sur l'environnement avec des packagings écologiques. En utilisant des ingrédients naturels, originaux et de qualité, Davines essaye de conserver autant que possible un esprit artisanal. Les cosmétiques sont à base de produits naturels, non testés sur les animaux.

Plusieurs lignes de produits sont proposées en fonction d'un besoin spécifique du cheveu et du cuir chevelu: nutrition, hydratation, brillance, protection, volume... Ses produits sont uniquement réservés aux salons de coiffure.



## Voici une présentation des produits utilisés dans le salon de coiffure



Shampooing spécifique pour cheveux colorés. Sa formule, caractérisée par une mousse riche et onctueuse, nettoie délicatement les cheveux, et protège la couleur en préservant plus longtemps sa brillance.



Nettoie délicatement les cheveux en donnant une sensation d'énergie, de vigueur et de bien être au cuir chevelu. Apporte un effet équilibrant au cuir chevelu et une action hydratante aux cheveux.



Traitement cosmétique intensif pour résoudre rapidement l'instabilité des pellicules. Nettoie et purifie le cuir chevelu en combattant l'attaque microbienne, en le laissant sain et propre sans irriter.



Nettoie délicatement assainit et apaise le cuir chevelu extrêmement délicat et sensibilisé.



Shampooing pour cheveux décolorés, permanents ou lissés. Sa formule riche nettoie délicatement les cheveux traités, en hydratant et en nourrissant en profondeur, et en leur redonnant une douceur naturelle.



Shampooing léger à texture gel, caractérisé par une mousse onctueuse. Il est indiqué pour nettoyer délicatement les cheveux secs ou déshydratés, en leur apportant une forte hydratation.



Shampooing volumateur pour les cheveux fins ou sans tonus. Nettoie délicatement les cheveux en les rendant doux et légers, avec un boost durable qui donne du corps et du volume.



Mousse à texture onctueuse et légère, comme la neige poudreuse. Crée du volume, donne un effet texturant naturel et une structure douce de moyenne intensité à tous types de cheveux, sans alourdir.



Primer onctueux en spray, donne du corps aux cheveux et crée une barrière anti humidité qui facilite la coiffure naturelle. Sa formule invisible protège de la chaleur et rend les cheveux soyeux.



Laque de fixation extra forte, donne du corps aux cheveux pendant toute la journée en résistant au mouvement et à l'humidité. Fixe la coiffure en la laissant agréablement souple et naturelle, et sans résidu.



Huile multifonctions qui donne douceur et brillance aux cheveux, avec un efficace effet démêlant et anti frisottis. Idéal pour maîtriser les cheveux difficiles et pour réduire les temps de séchage.







# SOMMEIL

## 7 conseils pour mieux dormir

### PAS DE LUMIÈRE, PAS DE BRUIT

Il est essentiel de garder sa chambre dans l'obscurité la plus totale tout au long de la nuit.

Un silence parfait permet également de s'endormir plus vite et plus profondément. En cas de nuisances sonores, n'hésitez pas à investir dans des bouchons d'oreille



14

Insomnies, problèmes d'endormissement, réveils nocturnes... Ces symptômes ne sont pas rares et peuvent sérieusement handicaper la personne qui en souffre. Alors comment enfin bien dormir ?

Avant de vous tourner vers une médication spéciale, essayez nos 7 astuces simples à mettre en place pour découvrir le bonheur d'une véritable nuit réparatrice.

### STOPPEZ LES ÉCRANS



Vous êtes un adepte du téléphone ou de la tablette dans le lit ? Ou bien du film de fin de soirée pour trouver le sommeil ? Détrompez-vous, regarder un écran avant d'aller vous coucher ne présente que des effets négatifs. Les écrans sont sources de lumière bleue, très néfaste pour l'endormissement, et gardent votre cerveau en éveil. Préférez la lecture d'un livre ou de votre magazine préféré, source de détente et de relaxation et donc d'un endormissement plus rapide et d'un meilleur sommeil-

1

### TROUVEZ VOTRE HEURE POUR DORMIR



3

Notre sommeil est organisé en cycles d'une heure trente environ. C'est durant cette période qu'il est le plus facile de s'endormir, bien que certaines personnes n'éprouvent aucun problème à s'endormir quel que soit le moment de la journée.

Il est donc important pour chaque personne de trouver l'heure qui lui correspond pour s'endormir le plus facilement possible. Lorsque vous ressentez les premiers signes de fatigue le soir, n'hésitez pas et allez-vous coucher ! Inutile de se forcer à regarder le film du soir par exemple, une fois votre « cycle de sommeil » passé, il est trop tard et s'endormir demandera beaucoup plus de temps.

Une fois votre heure pour dormir trouvée, essayez de vous coucher et de vous lever toujours aux mêmes horaires afin d'habituer votre corps à ce rythme.

15



## LE SOIR, MANGEZ TÔT ET LÉGER



Il est préférable d'éviter de consommer certains aliments, notamment ceux contenant beaucoup de graisses ou de sucres, qui sont lourds et longs à digérer.

Évitez également de manger en trop grande quantité. Une digestion trop lourde peut causer des crampes et des ballonnements qui perturberont votre sommeil.

### Quels sont les aliments à éviter le soir ?

Une bonne journée repose sur trois repas essentiels : le petit déjeuner le matin, le déjeuner le midi et le dîner le soir. Cependant, il est important de différencier ces trois repas selon les types d'aliments à consommer. Certains écarts peuvent être permis, mais des mauvaises habitudes alimentaires peuvent occasionner des gênes, voire des troubles du métabolisme.

On entend souvent dire que le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée, et c'est vrai. Le repas du soir est quant à lui le plus délicat. En effet, il précède une phase cruciale dans la journée de n'importe quelle personne : le sommeil.

Adopter certains gestes simples, et notamment éviter de consommer certains aliments durant le dîner, permet de garder la ligne et de conserver un bon sommeil !

Il est important de manger léger le soir. En effet, c'est durant cette période de la journée que votre corps stocke le plus les graisses et transforme les sucres ingurgités en gras. Ce phénomène s'explique par le fait que durant la nuit, le corps ne consomme quasiment pas d'énergie. Les graisses et sucres ne sont donc pas éliminés et sont stockés pour plus tard.

Manger léger le soir permet également de limiter les reflux gastriques comme les acidités d'estomac ou les rots lorsque l'on s'allonge dans le lit. Une digestion trop longue ou trop lourde pourra perturber votre sommeil, même si vous ne vous en rendez pas compte. Il n'est alors pas rare de se réveiller le matin avec l'impression d'avoir mal dormi, malgré une nuit complète.

### Éviter les aliments gras, salés ou sucrés

Il est fortement déconseillé de consommer des aliments gras, salés ou sucrés le soir, pour les mêmes raisons que celles expliquées précédemment : le corps stocke plus facilement durant cette période de la journée. On pensera notamment aux fritures, aux pizzas ou aux fast-foods, très riches en matière grasse et en sel.



Plus étonnant, certains poissons doivent également être évités durant vos dîners : les poissons gras. Parmi eux, le saumon, la sardine ou encore le maquereau. Tous les aliments sucrés doivent également être rayés de la liste. Au revoir les desserts ! Optez plutôt pour une tisane ou un fruit, dont le sucre naturel ne pose pas problème.

### Gluten, alcool, laitages et café

Il est également conseillé d'éviter les aliments contenant du gluten, grossièrement toutes les pâtes, qui sont difficiles à digérer et peuvent donc perturber votre sommeil.

L'alcool, les laitages (lait, fromage, yaourt...) et le café doivent également être évités le soir. Le café, le thé et toutes les boissons énergisantes ou au cola sont les ennemis numéros 1 de votre sommeil. En effet, plutôt que de vous endormir, ces boissons ont l'effet inverse sur votre organisme et le maintiennent éveillé. Le café serait la plus puissante d'entre elles, et il serait préférable de ne plus en boire après-midi. Le thé, les boissons énergisantes et celles au cola doivent quant à elles être stoppées après 16h afin de laisser le temps à votre organisme d'éliminer les substances qui vous tiennent éveillé.

Certaines tisanes, au contraire, permettent de trouver plus facilement le sommeil et d'obtenir une nuit plus réparatrice. On pourra citer la camomille, le tilleul ou la fleur d'oranger pour les plus connues.

### Dîner deux heures avant de se coucher

Une règle toute simple et qui permet également de limiter au maximum les reflux gastriques ou la sensation de lourdeur une fois dans son lit.

## PRENEZ UN BAIN TIÈDE

Beaucoup de personnes pensent que prendre un bain chaud permet de s'endormir. C'est malheureusement faux.

En effet, la chaleur de l'eau permettra seulement de détendre vos muscles.

Au moment de l'endormissement, le corps baisse naturellement sa température interne. La relever avec un bain trop chaud n'est donc pas la solution.

Vous pouvez en revanche vous détendre dans une eau aux alentours de 36°C.



## PENSEZ À CHANGER VOTRE MATELAS



Avec le temps et les nombreuses nuits passées dessus, votre matelas perd de son confort d'origine et peut même occasionner des maux de dos et de nuques, perturbant votre sommeil.

Il est donc important de changer son matelas tous les 10 ans environ.

6

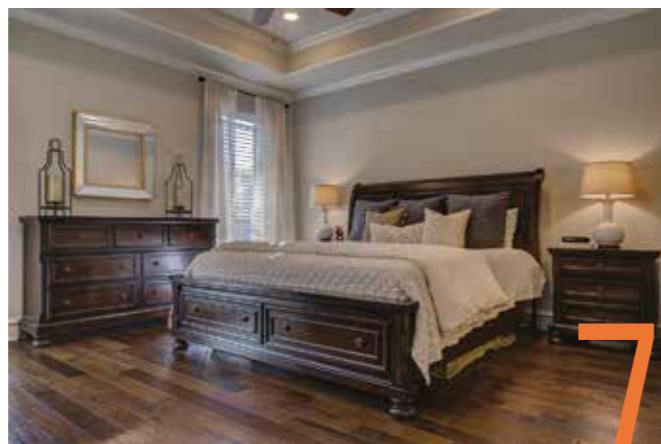
## LA CHAMBRE, LIEU SACRÉ DE VOTRE SOMMEIL

18

Votre chambre doit demeurer toujours consacrée en priorité à votre sommeil.

Évitez donc d'y installer une télé ou un ordinateur, autant de tentations lorsque le sommeil ne vient pas immédiatement.

Pensez également à bien réguler la température dans cette pièce et à la stabiliser à 20°C, température optimale pour dormir



7

« Quand vient la nuit, éteignez vos soucis et allumez vos rêves »

Michael R. Roskan

**Damien Schirru**  
*Infirmier chef*

Source: <https://www.vulgaris-medical.com/>



# PORTRAIT

## Humbert Vazzoler

**J**e m'appelle Humbert Vazzoler et je suis né le 7 avril 1928 à Forbach (au nord de la France en Moselle). Mes parents ont choisi ce prénom car mon père était fan du roi Umberto 1er d'Italie ! Mais tout le monde m'a toujours appelé Hubert...

Je suis l'aîné de huit enfants (4 filles et 4 garçons). Mon père est décédé à l'âge de 40 ans de maladie. Ma mère s'est remariée.



Nous avons déménagé à Lyon quand j'avais 2 ans, car mon père s'y est installé à son compte comme ébéniste.

J'ai suivi toute ma scolarité à Lyon Croix-Rousse. A l'âge de 7 ans, je suis entré dans une harmonie (« les enfants d'Orphée ») pour suivre des cours de solfège et de trompette. J'y suis resté jusqu'en 1939 car à ce moment-là, à cause de la guerre, on n'a plus pu répéter ensemble. Ensuite j'ai continué à jouer seul.

Un jour, le chef d'orchestre de l'harmonie m'a présenté à un trompettiste qui avait fait carrière dans l'orchestre de Washington (le plus grand orchestre des Etats-Unis). En effet, ce dernier était revenu en France et il m'a donné des cours pendant environ une année durant la guerre: c'était très formateur !

J'ai passé un concours au conservatoire en 1946 et j'ai obtenu le 2<sup>ème</sup> prix.



J'ai commencé un apprentissage de prothésiste dentaire à l'âge de 13 ans et demi, mais il s'est avéré que le patron était un nazi français, donc je suis parti au bout d'un an. J'ai ensuite suivi un apprentissage en métallurgie, c'était très intéressant. Après l'apprentissage, je suis resté dans l'usine (un arsenal d'état) une douzaine d'années.

Je suis entré à l'armée en 1948 où je n'ai fait que jouer de la musique pendant un an (au lieu d'un an et demi car j'étais l'aîné d'une famille nombreuse) : pour les concerts, les défilés, etc. C'était beaucoup mieux que de s'astreindre à des exercices militaires ! J'ai commencé un apprentissage de prothésiste dentaire à l'âge de 13 ans et demi, mais il s'est avéré que le patron était un nazi français, donc je suis parti au bout d'un an. J'ai ensuite suivi un apprentissage en métallurgie, c'était très intéressant. Après l'apprentissage, je suis resté dans l'usine (un arsenal d'état) une douzaine d'années.

Je suis entré à l'armée en 1948 où je n'ai fait que jouer de la musique pendant un an (au lieu d'un an et demi car j'étais l'aîné d'une famille nombreuse) : pour les concerts, les défilés, etc. C'était beaucoup mieux que de s'astreindre à des exercices militaires !

Après le régiment, fin 1949, je suis rentré dans un grand orchestre lyonnais (18 musiciens) en tant que trompettiste. Nous donnions régulièrement des spectacles (musique, bals, chansons et sketches) dans la moitié sud de la France. Nous n'étions pas professionnels car tout le monde avait un travail à côté mais on nous qualifiait de grands amateurs.

Le samedi après-midi on participait à une émission de radio qui présentait des artistes du moment : on jouait des morceaux entre les interviews. Un jour, Edith Piaf est passée à la radio, et à la fin de sa prestation, elle est partie au bistrot avec sa bande. A la fin de l'émission, nous avions l'habitude de boire un verre avant de nous séparer, et c'est comme cela que nous nous sommes retrouvés dans le même café. Au bout d'un petit moment, elle s'est retournée et elle s'est exclamée : « Mais c'est l'orchestre qui est là ! » Elle est venue vers nous avec un verre à la main et on a trinqué. Elle était très sympa...



J'ai rencontré ma future femme à 23 ans. Nous cherchions un appartement à Lyon. Un jour, en se promenant, on est passé devant une affiche publicitaire dans un magasin qui cherchait des mécaniciens en métallurgie à Genève.

J'ai fait 8 jours de test dans cette entreprise et j'ai été pris. Nous avons

donc déménagé à Genève avec nos 2 enfants (une fille et un garçon).

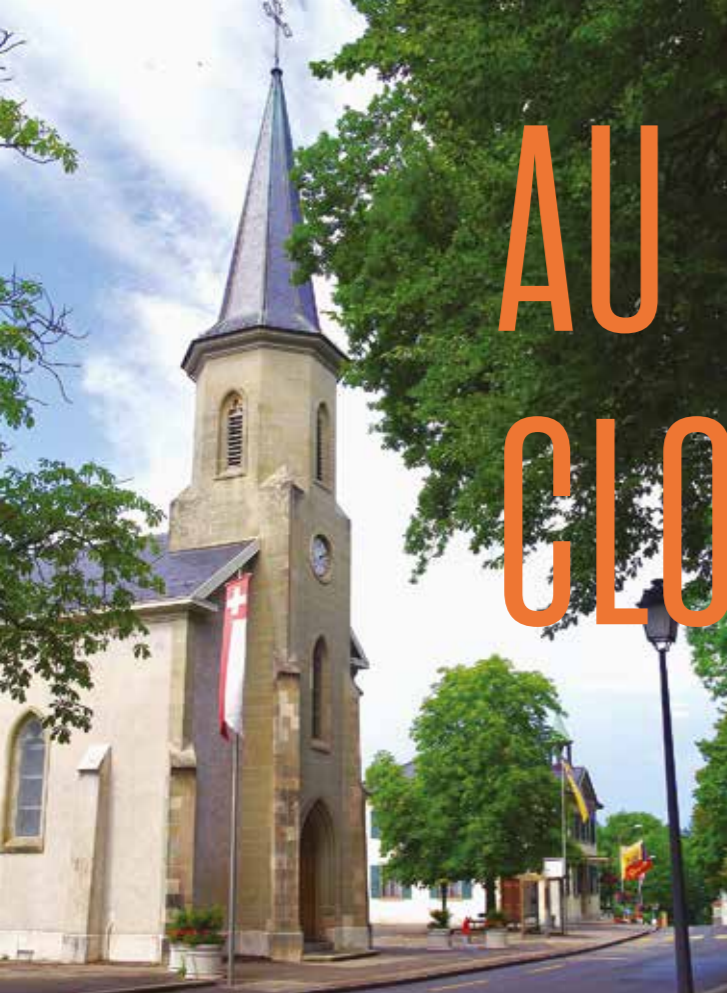
Après 3 ans passés dans cette usine, j'ai postulé pour travailler au Cern où je suis resté 31 ans. Je travaillais seulement avec les physiciens ; j'ai énormément apprécié ce poste. Un jour, une personne a sonné à notre porte : elle m'a dit qu'un orchestre était à la recherche d'un trompettiste. J'ai tout de suite accepté. On jouait pour les bals. Lorsque le chef d'orchestre a voulu arrêter, j'ai repris l'orchestre (qui s'appelait le « César Owens orchestra »).

**Ma vie a été riche en rencontres !**

J'habite maintenant au Nouveau Kermont depuis mars 2020 et j'en suis très content.

**Humbert Vazzoler et Karina**





# AU SOMMET DU CLOCHER...

Je suis Jérémy, civiliste au nouveau Kermont, et je vous propose de vous présenter une tradition pregnote (de Pregny) que je perpétue : la conservation de l'horloge et des cloches de l'église du village.

Il est à noter que la cloche Jean est plus vieille que l'actuelle église. En effet, lors de la construction de l'église, entre 1861 et 1863, la cloche Jean, datant de 1825, était placée dans l'ancienne chapelle de Pregny. Celle-ci a été récupérée pour être placée dans la nouvelle église.

La cloche Germaine, elle, est seulement actionnée pour appeler les fidèles à la messe.

Les deux cloches sont sonnées par deux moteurs, actionnés avec une télécommande. Cependant, il est encore possible de sonner une des deux cloches manuellement avec la corde encore restante.

Mon travail est de vérifier le bon fonctionnement de l'horloge et de la sonnerie des cloches. Toutes les semaines, je monte au sommet du clocher afin de remonter manuellement les poids de l'horloge. Je vérifie également si l'heure est juste car, sur un mécanisme vieux de 124 ans, l'heure se dérègle de temps en temps.

Sans mon travail, l'horloge ainsi que la sonnerie des cloches ne fonctionneraient pas.

**Jérémy Toma**  
Civiliste

22

Installée en 1897 dans le clocher de l'église catholique Sainte-Pétronille dans le hameau de Pregny, l'horloge a été élaborée par la société de Louis-Delphin Odobey Cadet à Morez (France). Cette horloge à poids sert à donner l'heure sur le cadran extérieur du clocher et à sonner l'heure et la demie.



L'horloge est classée, depuis 2020, au Patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO dans la catégorie des « savoir-faire en mécanique horlogère et mécanique d'art ».

Les cloches présentes dans le clocher sont au nombre de deux. La première cloche, dite Jean, fut offerte par Jean Jaquet et date de 1825. Cette cloche servait, à l'origine, d'alarme incendie. La deuxième cloche, dite Germaine, fut offerte par Germaine Veilly (épouse de Louis Birkigt et propriétaire du château de Penthes) et date de 1961.

La cloche Jean sonne l'heure et la demie, et comme cela était souvent le cas dans les villages agricoles, elle sonne l'heure deux fois à 2 minutes d'intervalle afin que les travailleurs aux champs ne puissent se méprendre.



Où Jérémy se cache-t-il ?







# AU SOMMET D'UN

# AUTRE CLOCHER...

Il existe une autre tradition que la ville de Lausanne perpétue depuis l'an 1405 et qui sert aussi à donner l'heure. Peut-être en avez-vous déjà entendu parler ? C'est le guet de la cathédrale Notre Dame. Je trouve extraordinaire qu'à notre époque où tout est informatisé, qu'un homme, tous les soirs, annonce l'heure aux habitants de Lausanne.

## Un peu d'histoire...

La première mention attestant la présence d'un guet à la cathédrale de Lausanne remonte au 4 novembre 1405. Seul à être en fonction 24h sur 24h et jouissant de la vue la plus étendue, le guet de la ca-

thédrale avait de multiples missions: surveiller les départs d'incendie et sonner l'alarme sur une cloche spéciale (la Clémence) ; sonner et crier les heures aux 4 points cardinaux ; veiller à l'ordre public.

A l'origine, son rôle était autrement plus essentiel. Dans les villes aux maisons de bois du Moyen-Âge, le feu constituait une menace permanente: associé à un réseau de guets de terre, le guet de la cathédrale, plus haut édifice de la cité, devait donner l'alerte au plus vite.

Le guet de la cathédrale avait des tâches d'une importance telle que, lors de sa prise de fonction, le guetteur devait prêter serment.

Si le guet n'a plus aujourd'hui pour fonction de surveiller les départs de feu ni de sonner les cloches, il continue par contre de crier les heures de la nuit, de 22h à 2h du matin et aux quatre points cardinaux, selon une formule que les Lausannois connaissent bien : « C'est le guet. Il a sonné dix. Il a sonné dix. »

Bien que devenue inutile, la fonction du guet continue ainsi à être assurée toutes les nuits de l'année. À chaque tournée, il sort de sa guérite, située tout en haut des 153 marches de la tour de Beffroi, il se couvre d'un large chapeau noir et crie les heures avec une lanterne éclairée à la bougie.

Renato Häusler, guet depuis 2002, apprécie cette sensation d'œuvrer dans la continuité d'une tradition pluriséculaire dans un cadre historique. Il dit qu'il est comme le dernier maillon d'une longue chaîne de 616 ans et trouve intéressant d'avoir un métier totalement en décalage avec notre époque. Au sommet de la tour Beffroi, il dit se trouver dans une bulle qui est restée suspendue dans le temps.



Sa guérite

En petit comité (maximum 6 personnes) et si vous avez le courage de monter les 153 marches... il est possible d'accompagner, gratuitement, le guet dans sa tournée nocturne. La visite, sur inscription, se déroule entre 21h30 et minuit.

**Fabienne Lottaz**  
Responsable animation



# Et que la fête continue...

Le Carnaval fait partie des festivités les plus attendues de l'année par les enfants. Pendant cette période, nous nous retrouvons pour danser, chanter, nous maquiller ou encore nous déguiser. C'est un feu d'artifice d'amusement pour petits et grands enfants.

L'origine du Carnaval remonte à très loin. La tradition du Carnaval est presque aussi ancienne que l'homme lui-même. L'apparition du premier homme masqué remonte au paléolithique (moins 15 000 à moins 10 000 ans avant J.C.) Elle date de la découverte de «l'homme au masque» dans la grotte des Trois Frères en Ariège en France. En fait, on ne connaît pas la signification du masque à cette époque, mais on sait qu'il existait déjà.

Le Carnaval moderne (tel qu'on le connaît) trouve ses origines en Europe où il s'est développé avant de se répandre dans le monde entier. Les origines du Carnaval sont multiples comme toujours, les plus anciennes connues remontent à l'antiquité.

Depuis son origine, les conventions et les règles sociales sont modifiées, bousculées et oubliées et c'est pourquoi cette fête continue de séduire encore aujourd'hui. Le roi devient un humble habitant, le mendiant est sacré roi du Carnaval, chacun se promène masqué ou grîmé, et se cache derrière son masque pour faire ce qui lui est interdit en temps normal.

Sa date est mobile puisqu'elle dépend de la date de Pâques. Le Carnaval commence le jour de l'Épiphanie, jour des Rois, et se termine le jour de Mardi-gras veille du mercredi des cendres.

Le plus connu des Carnavals est sans doute celui de Rio de Janeiro au Brésil. Il se célèbre durant 4 jours. Pour l'occasion, les meilleures écoles de samba du Brésil défilent sur des chars décorés et très colorés. À la fin de ce défilé, un classement est effectué pour les écoles.



Le Carnaval de Venise est aussi très connu dans le monde, notamment pour ses costumes. Il attire énormément de visiteurs venant du monde entier. À l'origine, le Carnaval était l'occasion aux nobles et au peuple de se réunir. Le port du masque était de mise 7 mois par an.

Source : informations extraites d'internet

Celui de Bâle est aussi classé comme patrimoine mondial par l'UNESCO. Il rassemble un très large public, est célébré pendant 3 jours et s'achève à 4 heures du matin. On y voit aussi un défilé de lanternes en plus des « cliques » qui animent les rues.

Et à toute fête sa tradition culinaire, à l'occasion du **mardi Gras** nous avons dégusté quelques beignets, crêpes, gaufres et churros accompagné d'une belle poésie ou de joyeuses chansons.

Sabine Debernardis  
Responsable RH







# Carnet de route...

Départ de St-Luc par le funiculaire jusqu'à Tignousa. Après une petite descente, il est temps de coller les peaux en direction du lac de Toûno. Le paysage est magnifique, le soleil se lève et illumine les sommets blancs.

La difficulté est moyenne mais le plaisir est complet malgré une neige insuffisante pour la saison. Après une montée régulière et quelques conversions, nous atteignons un paradis blanc immaculé avec de majestueux sommets de tous les côtés et personne à l'horizon. Le Toûno se dresse devant nous, paré de son manteau blanc. De là, cap sur la pointe de Tourtemagne puis retour par le col de la Forcletta jusqu'à l'Hôtel Weisshorn avant de rejoindre St-Luc par les pistes. Voilà, la boucle est bouclée.

Bonne balade !

Sladjana Varone



## Randonnée à skis

Dernière de l'hiver, la Pointe de Tourtemagne.

Sommet situé sur la longue crête s'étirant de la Bella Tola aux Diablons. Cette dernière marque la frontière linguistique entre le Valais francophone et le Valais alémanique.

Très belle vue sur les grands 4000 du Valais. Un rêve que nous continuons à poursuivre en espérant un jour pouvoir gravir tous les sommets de la couronne impériale.



# la Pointe de Tourtemagne



# UN PEU D'HISTOIRE SUR LE LAC LEMAN

Savez-vous ce que signifie LEMAN ? LEM signifie grand et AN : eau.

**D'**origine glaciaire, situé entre la Suisse et la France, le Lac Léman aussi appelé Lac de Genève, est le plus grand lac alpin d'Europe centrale. 583 kilomètres de superficie, il atteint une profondeur de 309 mètres au maximum, 63 mètres au-dessus de la mer. Sa largeur est supérieure à 13 kilomètres. Sa longueur est de 73 kilomètres, altitude 372 mètres. On le retrouve dans les cantons de Vaud, de Genève, du Valais et de la Haute-Savoie.



Ses origines : plusieurs aspects du Léman sont d'origine tectonique. On peut citer la séparation entre le petit lac et le grand lac (entre Yvoire et l'embouchure de la Promenthouse) la dépression du petit lac parallèle aux plis jurassiens.

Le Lac Léman est traversé, d'est en ouest, par le Rhône. Ce dernier sort à Genève par une percée de l'arc morainique qui retient le lac. Le fond est plat, reflet du remplissage continu par les sédiments charriés par le Rhône et le Dranse. Le Lac Léman s'est constitué lors du retrait du glacier du Rhône après la dernière période glaciaire, il y a près de 15 000 ans.

Voie de communication depuis la plus haute antiquité : il a facilité le transport de marchandises à l'époque romaine vers des ports tels que Nyon, Lausanne, Thonon ou Genève. Au moyen-âge, les villes lémaniques anciennes connaissent un véritable essor et les marinières de l'époque utilisent le Léman pour transporter des matériaux de construction mais aussi certaines victuailles comme du vin, des céréales, du poisson, du sel ou encore du fromage. Il a connu les guerres de combat : dès le 13ème siècle jusqu'au 18ème siècle, fin des conflits delfino-savoyards. Une histoire que les villages d'Yvoire et de Chillon placés au cœur de ces guerres médiévales, nous racontent encore aujourd'hui.



A partir du 19ème siècle, il y a eu l'apparition des bateaux à vapeur. La navigation commerciale commence à décroître pour finalement laisser place aux embarcadères de plaisance et transport des personnes.



Aujourd'hui, si le lac franco-suisse a pour vocation première de fournir l'eau potable, il connaît également une forte activité touristique et propose de nombreuses pratiques de loisirs sur ses rives (activités nautiques, plages immenses). Tout est fait pour satisfaire les touristes.

N'oublions pas qu'il compte 27 espèces de poissons (perches, brochet, truite etc.). Ils sont pêchés et servis dans les restaurants, dans le respect des périodes de fraie. Nous pouvons être fiers de notre Lac.



Perche



Brochet



Truite

**Romain Rouger**  
Chef de cuisine



# FILET DE FÉRA DU LÉMAN POÊLÉ

## Sauce à l'ail des ours

La saison de l'ail des ours se situe de février à avril, sur les plateaux dans les zones humides ombragées, et cela jusqu'à 1600 mètres d'altitude. On le reconnaît par sa forme ; ses feuilles allongées et pointues mais essentiellement par son odeur prononcée d'ail.

Toutefois, il faut rester extrêmement prudent avec l'échinococcose, une maladie transmise généralement par des renards.

Veillez à faire cuire vos préparations, ou pour un usage cru, utilisez cette dernière avec une provenance de culture contrôlée.

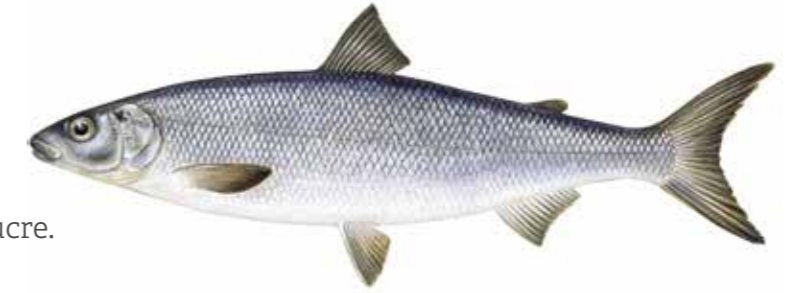
La Féra, Corégone ou Palée poisson reine du Léman, considérée longuement comme le poisson du pauvre, a maintenant acquis ses lettres de noblesse grâce à sa chair fine et typée.

**Romain Rouger**  
*Chef de cuisine*

## Recette pour quatre personnes

### Ingrédients:

- 500g de filet de féra
- 2 échalotes
- 20 cl de vin blanc
- 20 cl crème
- 20 cl de fumet de poisson
- Ail des ours, sel, poivre, sucre.



### Préparation:

Commencer par la sauce, ciseler les échalotes les faire suer sans coloration avec une noisette de beurre pour les gourmands, à défaut un trait d'huile d'olive. Verser le vin blanc, et laisser réduire.

Ajouter une pincée de sucre afin d'éviter l'acidité, puis le fumet de poisson, (que l'on trouve de nos jours déshydraté en magasin mais attention produit très salé, rien ne vaut un fumet maison...)

Laisser réduire également, ajouter la crème, rectifier l'assaisonnement et la consistance de votre sauce, si trop liquide faire réduire, si trop épaisse rajouter un peu d'eau.

Vient le tour de notre ail des ours : couper les feuilles finement, ajouter à la sauce et mixer à l'aide d'un mixeur plongeant. Faire bien bouillir si plante sauvage! Garder quelques feuilles crues si de culture pour la décoration.

Suite à la cuisson de notre Féra, couper des portions dans les filets, ils sont souvent assez gros.

Préchauffer le four à 180°

Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile et de beurre et marquer vos filets côté peau jusqu'à coloration, puis quelques instants côté chair, ne pas oublier d'assaisonner.

Disposer sur un plat avec un papier cuisson au fond, peau vers le haut et finir la cuisson au four. Vérifier au toucher ou 5 à 7 minutes à 180° environ.

En garniture on peut imaginer un riz complet, des pommes vapeur... Et comme légumes pourquoi pas quelques asperges, une fondue de poireaux ou tagliatelle de courgettes ?

A vous de choisir...

Dresser à la sortie du four avec la garniture de votre choix, en nappant vos filets de cette sauce et rajouter les feuilles en décoration si cela est possible.







# LE ROMARIN

## «La rosée de la mer»

34

**L**e printemps est arrivé ainsi que sa farandole de fleurs qui commence à apparaître.

C'est le renouveau, les plantes sortent de la terre, la sève monte dans les arbres, la nature s'éveille, les jours s'allongent à notre grand bonheur.

Chez l'humain, un mouvement similaire s'opère. L'organe le plus concerné est le foie dont le printemps est la saison. Cette montée en puissance du foie n'est cependant pas sans danger pour notre équilibre et notre santé.

C'est en cette saison que de grandes fatigues apparaissent, parfois accentuées par le changement d'heure. Or, il faut avoir la force de contrôler cette énergie qui peut nous déborder. Les émotions et la pensée étant étroitement liées au fonctionnement des organes, des états dépressifs, des insomnies, des phases d'anxiété, d'irritabilité et encore de colère peuvent apparaître ou réapparaître à cette période.

Pour nous prévenir de ces dérèglements, c'est le moment pour faire des balades, respirer et se détoxifier.

Concrètement, il s'agit de débarrasser le sang et la lymphe de tous les sédiments toxiques accumulés.

Au niveau émotionnel, c'est le moment de se débarrasser du stress, des anxiétés et de la colère.

Nous allons donc parler d'une plante qui peut nous aider fortement, **le Romarin**. Cette plante qui résiste raisonnablement à l'hiver et reste toujours verte, avec de belles petites feuilles qui nous font penser à des aiguilles. Ce sont ces aiguilles qui une fois séchées nous permettront d'agrémenter nos plats. On peut bien entendu les utiliser également pour en faire des tisanes.

35

Son nom latin signifie littéralement «Rosée de la mer» car elle pousse en milieu naturel et surtout en bord de mer. Il fait partie de la famille botanique des lamiacées et se présente comme un arbrisseau touffu, vigoureux et épais de 1 à 1 mètre 50.

Symboliquement, il représente l'amitié et la fidélité. Les Romains en tressaient des couronnes car ils considéraient cette plante comme sacrée, dont l'arôme devait conserver les corps et procurait aux défunts la paix éternelle. Les Egyptiens déposaient des rameaux de romarin dans les sépultures des pharaons pour aider à fortifier leur âme avant de passer dans l'autre monde.

Il symbolise souvent la mémoire ancestrale. Pour cette raison, il était souvent utilisé lors des mariages afin d'en garder le souvenir. Cette plante va donc nous aider à stimuler notre mémoire et notre concentration.

Le Romarin compte plus de 150 variétés mais on ne les distille pas toutes. Nous allons en citer 3. Ils ont tous des propriétés générales communes mais avec des particularités selon la variété.

Le **Romarin à Cinéol** qui sera plutôt utilisé pour tous les problèmes de la sphère respiratoire comme anti-in-

fectieux. En application locale sur les bronches et le haut du dos, il sera bénéfique pour toutes les pathologies hivernales.

Le **Romarin Camphré** est un excellent anti-inflammatoire et antalgique pour tous les problèmes musculaires et articulaires.

C'est le **Romarin à Verbenone** qui va nous aider au printemps car c'est un grand régulateur du foie et de la vésicule biliaire qu'il va drainer et détoxifier. Attention toutefois, cette huile n'est pas anodine et ne devrait pas être utilisée sur du long terme.

**Martine Annaheim**

### Idée de boisson:

Dans un verre d'eau, ajouter une rondelle de citron et un petit rameau de romarin.





# CONNAISSEZ-VOUS

Voilà le printemps qui arrive, ou qui du moins, devrait arriver... Pourquoi ne pas célébrer son retour avec un peu de poésie. Une poésie toute simple, minimaliste, à la portée de tout un chacun. Cette poésie vient du Japon et porte le nom de Haïku.


Le haïku est une forme de poésie japonaise, permettant de noter les émotions, le moment qui passe et qui émerveille ou étonne. Même s'il obéit, en principe à certaines règles, on peut s'en affranchir pour n'en garder que l'esprit. Ce peut être, un simple tableau en trois coups de brosse, une vignette, une esquisse, quelque fois une simple touche, une impression.

Un haïku est donc un poème extrêmement bref, célébrant l'évanescence des choses et les sensations qu'elles suscitent. Au Japon, il est calligraphié traditionnellement sur une seule ligne verticale, et sur trois lignes dans son adaptation francophone depuis 1905.

36 Les écrivains occidentaux ont alors tenté de s'inspirer de cette forme de poésie brève. La plupart du temps, ils ont choisi de transposer le haïku japonais, qui s'écrivait sur une seule colonne, sous la forme d'un tercet de 3 vers de 5, 7 et 5 syllabes pour les haïkus occidentaux.

Un haïku évoque généralement une saison et doit comporter une césure. Un haïku ne se contente pas de décrire les choses, il nécessite le détachement de l'auteur. Il traduit le plus souvent une sensation. Il est comme une sorte d'instantané. Cela traduit une émotion, un sentiment passager, le haïku ne se travaille pas, il est rapide et concis. Il doit pouvoir se lire en une seule respiration et de préférence à voix haute. Il incite à la réflexion. Il est préférable de le lire plusieurs fois afin d'en saisir complètement le sens et la subtilité. Il s'écrit généralement en un instant, la spontanéité est importante. Sans travail de construction conscient et laborieux pour sa première écriture. C'est toujours un moment d'étonnement, une situation que l'on note.


## Voici quelques exemples pour la saison à venir



Il est bien trop tôt !  
L'alouette a réveillé  
Toute la maison



Voilà le printemps  
Il y a tant d'oiseaux sur la route  
Qu'on se croirait au ciel



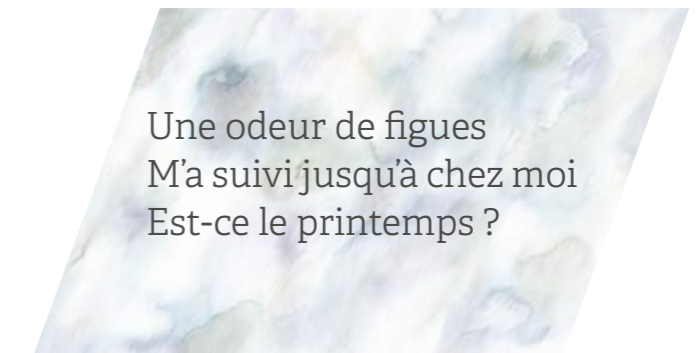
Mon esprit n'est pas  
Aussi léger que les fleurs  
Du cerisier

Laurent Bancharel  
Agent technique

# LES HAÏKUS ?



Cavalières du ciel  
Les hirondelles de retour  
Chevauchent les nuages



37 Une odeur de figes  
M'a suivi jusqu'à chez moi  
Est-ce le printemps ?



Fleurs et papillons  
Le parfum de l'éphémère  
Un souffle qui passe



# Fitness Cérébral

## 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.

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

## Mots cachés

Thème: Les capitales du monde

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

ALGER  
AMMAN  
ATHENES  
BAGDAD  
BALE  
BAMAKO  
BERLIN  
BOGOTA  
BRASILIA  
CANBERRA  
CARACAS  
DAKAR  
DAMAS  
DUBLIN  
EREVAN

KABOUL  
KATMANDOU  
LILLE  
LIMA  
LISBONNE  
LOME  
LONDRES  
MADRID  
MANILLE  
MONACO  
MOSCOU  
PANAMA  
PARIS  
PEKIN  
PRAGUE

RABAT  
RIYAD  
ROME  
SANAA  
SEOUL  
SINGAPOUR  
SOFIA  
TEHERAN  
TIRANA  
TRIPOLI  
TUNIS  
VARSOVIE  
VIENNE  
VILLE  
VILNIUS



# Anagrammes

Reportez les anagrammes des mots de la grille de gauche dans la grille de droite à l'aide des définitions indiquées.

THÈME FLEURS ET FRUITS.

M	A	N	G	U	I	E	R											Fleur de balcon
	P	R	I	M	A	L	E											Arbre
	D	E	R	A	N	G	E											Fruit exotique
		C	I	R	E	E	S											Un fruit rouge
		E	G	L	I	S	E											Un céréale
		O	R	G	A	N	E											Un fruit
		V	O	Y	A	G	E											Fruit tropical
	R	A	I	L	L	E	E											Fruit
	V	A	N	D	A	L	E											Fleur
A	R	S	E	N	I	C	S											Fleur

# Mots croisés

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

## HORIZONTALEMENT

- A. Garde-corps
- B. Un symbole du compagnon maçon. Morceau de squelette.
- C. Mastic de garnissage. Précède Noël.
- D. Une pièce indispensable pour une maison bioclimatique. C'est moi qui parle.
- E. Publiai. Se jette dans l'Adriatique.
- F. Château de poupe. Nanoseconde.
- G. L'Equateur en ligne. Affluent de la Seine.
- H. Rapport en maths. Voie publique.
- I. Entoure la cité médiévale.
- J. Abrita une manufacture et une école normale. Aigre.

## VERTICALEMENT

- 1. Positions dominantes en architecture.
- 2. Ouvrage d'art et d'eau. Négation.
- 3. Pupitre. Vieille technique de télécommunication.
- 4. Europe abrégée. Bâtiment de peintres.
- 5. Stontium. L'OTAN outre Atlantique. C'est à dire que c'est du latin.
- 6. Héritage du passé.
- 7. Imagina. Au milieu du menu.
- 8. Pierre de construction.
- 9. Domine les fortifications.
- 10. Villa romaine à Tivoli. Une famille d'architectes allemands.

# Calcul mental

Utilisez tous les nombres, une fois seulement, pour résoudre ces calculs.

3	4	7	8	9	11 - ..... = .....
					3 X ..... = .....
					13 + ..... = 21

Adapter la recette au nombre de personnes indiqué

Ingrédients pour 6 personnes	Ingrédients pour 30 personnes
4 oeufs	
60 g de beurre	
300 g de chocolat	
50 g de farine	
100 g de sucre	
½ verre de lait	
½ sachet de levure chimique	



# Assemblage

Thème: les musiciens classiques

Exemple: LI + SZT = LISZT

PIN	INSKI	ALDI	RA	LIOZ	YDN
SSOHN	ART	MAL	HMS	GER	KOVSKI
VER	ROS	HOVEN	CEK	BUSSY	EL
TURIAN	DEL	BER	STRAV	NINOV	NER
YEL	BRA	GAR	DI	MOZ	HER
JANA	VEL	PLE	TCHAÏ	KHACHA	ET
CHO	WAG	HA	MENDEL	SINI	BEET
BIZ	RACHMA	SHWIN	VIV	HEAN	DE

42

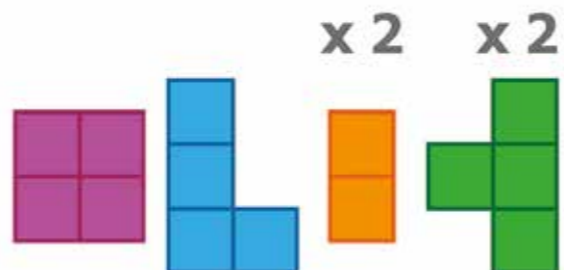
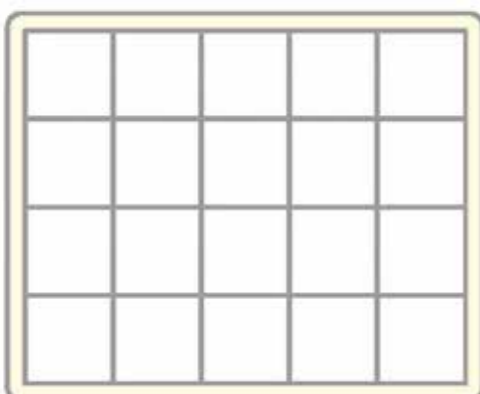
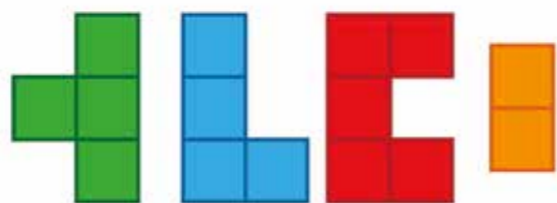
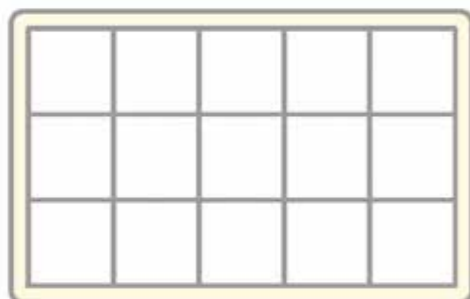
# Mots fléchés

SIGNE DISTINCTIF ABDIQUER	COMPAS- SION AUX ÉCHECS	ENFERMAIS INSTRU- MENT DE PÊCHE	MANQUE GNAGNAN	BON POUR ÊTRE PERDU
CORRIGERA UNE PHRASE SÉDUISANTS				
PAS LÀ-BAS	LES MEILLEURS INUTILITÉS			
		FATIGUE MOMENT		IMPÔT
LIA METTRA EN TERRE			PORTEUR DE ROUES	POST SCRIPTUM
				ENTRE 0:00 ET 12:00
POUR TENIR SAISIT			LA TIENNE PRONOM	
		AU SKI BOUQUINÉ		
RIVERAIN DU PÔ				POUR INDIQUER UN DOMAINE
ALLURE SE LÂCHE POUR S'ALLÉGER			RÈGLE	
		AVEC LES AUTRES		

43

# Tétrominos

Remplissez les grilles avec les formes indiquées à côté.





# Solutions

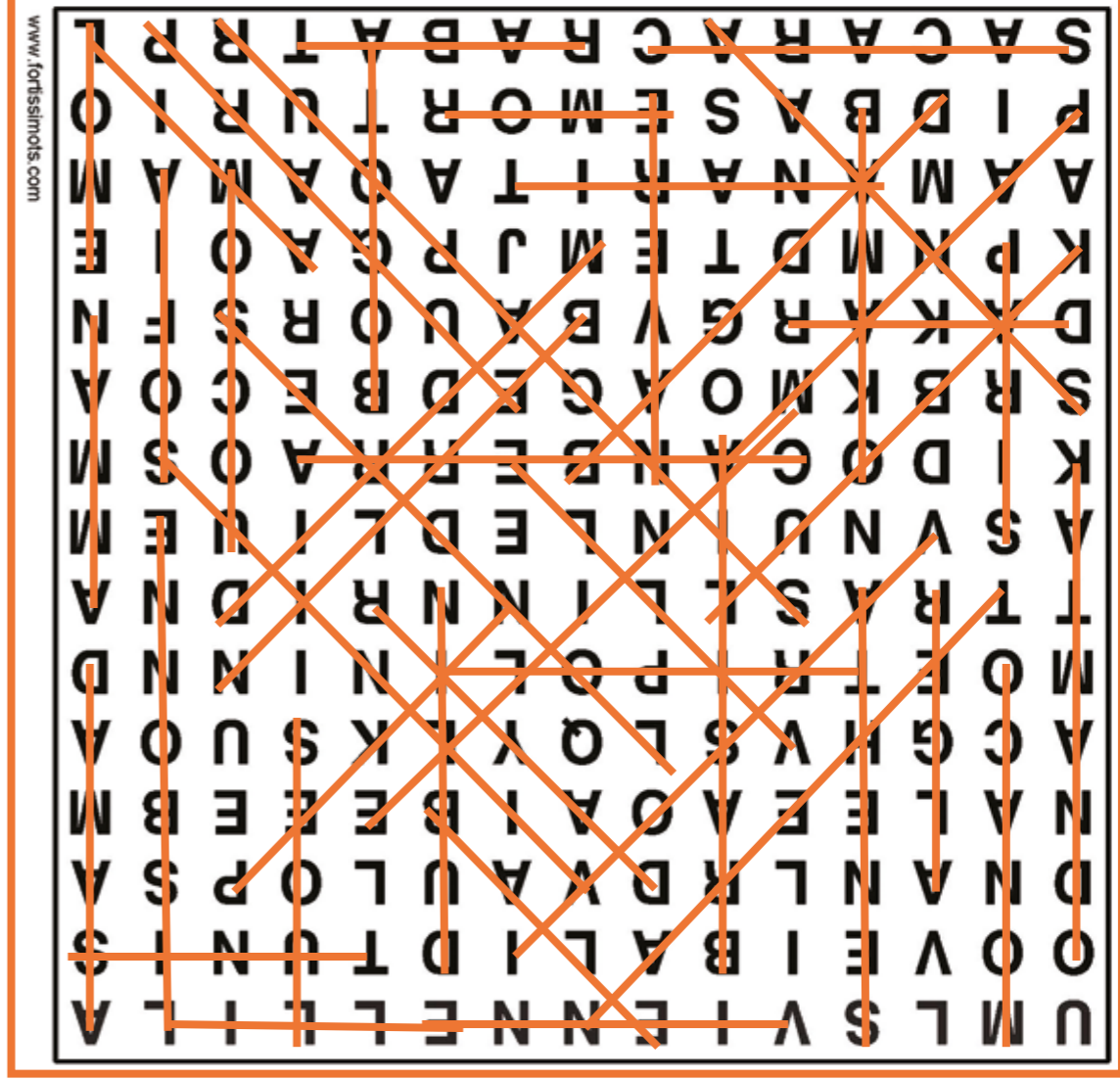
Sudoku

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

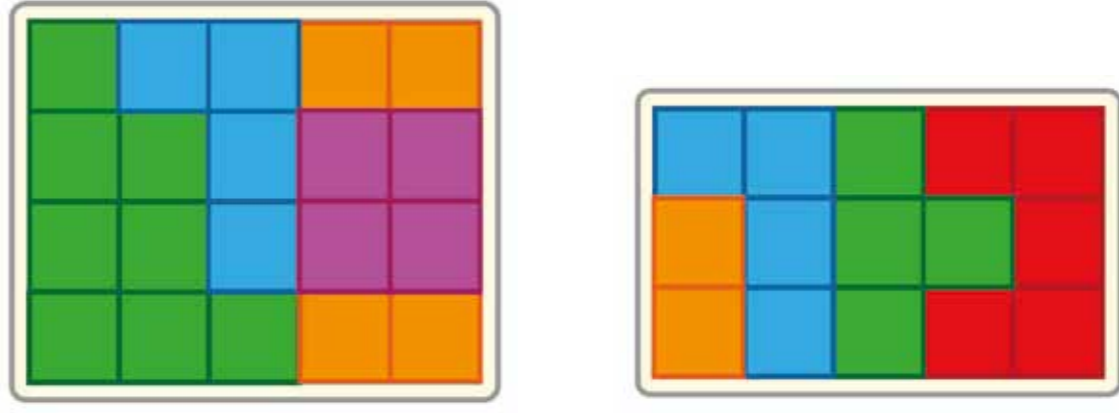
ANAGRAMMES

- GERANIUM
- PALMIER
- GRENADE
- CERISE
- SEIGLE
- ORANGE
- GOYAVE
- AIRELE
- LAVANDE
- NARCISSE

Mots cachés



Tétraminos



Mots croisés

1	B	A	L	U	S	T	R	A	D	E	
2	E	Q	U	R	E	R	E	R	O	S	
3	L	U	T	A	V	A	N	T	E	N	T
4	V	E	R	A	N	A	D	A	J	E	
5	E	D	I	T	A	I	P	O			
6	D	U	N	E	T	T	E				
7	E	C	L	O	I	N	G				
8	R	P	I	O		R	U				
9	E	N	C	E	I	N	T	E			
10	S	E	V	R	E	S		S	U	R	

Assemblage

- BEEHOVEN
- PLEYEL
- WAGNER
- DEBUSSY
- BIZET
- CHOPIN
- RACHMANINOV
- STRAVINSKY
- MOZART
- VIVALDI
- HAENDEL
- BERLIOZ
- ROSSINI
- BRAHMS
- KHACHATURIAN
- MAHLER
- HAYDN
- VERDI
- TCHAIKOVSKI
- RAVEL
- MENDELSSOHN
- GERSHWIN
- ELGAR
- JANACEK



2,5 sachet de levure chimique	1/2 sachet de levure chimique
2,5 verre de lait	1/2 verre de lait
500 g de sucre	100 g de sucre
250 g de farine	50 g de farine
1,5 kg de chocolat	300 g de chocolat
300 g de beurre	60 g de beurre
20 oeufs	4 oeufs
Ingrédients pour 30 personnes	Ingrédients pour 6 personnes

$11 - 7 = 4$   
 $3 \times 3 = 9$   
 $13 + 8 = 21$

Calcul mental



L	E	S	T	U	N	E	S
	T	E	N	U	E		T
	I	T	A	L	I	E	N
P	R	I	T	S		T	E
	A	N	S	E	S		T
P	L	A	N	T	E	R	A
	U	N	I	T			P
I	C	I		U	S	E	
	I		E	L	I	T	E
A	T	T	I	R	A	N	T
	R	A	T	U	R	E	R
C	A	P	I	T	U	L	E
	P		P		M		P

Mots fléchés





NOUVEAU KERMONT  
- E M S -

Chemin des Châtaigniers, 24 | 1292 Chambésy

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