

# N° 13

PRINTEMPS

2022



JOURNAL  
DU KERMONT

# Sommaire

<b>4-5</b>	Éditorial
<b>6</b>	Aux Hirondelles
<b>7-8</b>	La saison du Printemps
<b>9-11</b>	Enfin le printemps et l'arrivée des tulipes !
<b>12-15</b>	Talents dévoilés, Liliane Vandervorst
<b>16-18</b>	Fleurs comestibles
<b>19-21</b>	Ikebana, l'art de faire vivre les fleurs
<b>22-23</b>	Les fleurs médicinales
<b>24-25</b>	La carotte, la graine qui crée la vie
<b>26-27</b>	Portrait - A la rencontre de Monsieur Gougler
<b>28-33</b>	Carnet de route «le Botswana»
<b>34-39</b>	Historique du fromage en Suisse
<b>40-41</b>	Musées Genevois
<b>42-47</b>	Fitness cérébral
<b>48-50</b>	Solutions

## **ANNONCE IMPORTANTE**

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

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

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

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

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

Merci !



# Editorial

4



SLADJANA VARONE DIRECTRICE

## Les hirondelles annoncent le printemps

Deux ans de pandémie, cinq vagues et des variants qui se succèdent... la vie sous covid paraît sans fin. Le 23 janvier 2022, le directeur de l'OMS Europe dessinait une lueur d'espoir. Tout en appelant à la plus grande prudence, il a prononcé cette phrase :

**« Il est plausible que la région se rapproche d'une fin de la pandémie »**

ajoutant qu'une fois la vague Omicron calmée, il y aurait « peut-être le retour du Covid-19 vers la fin de l'année, mais pas nécessairement le retour de la pandémie ».

En Suisse, depuis le 17 février, les mesures de lutte contre la propagation de l'épidémie de COVID-19 sont celles du maintien de l'obligation de porter le masque pour les personnes dès 12 ans dans les transports publics, les institutions de santé ainsi que pour les soins à domicile jusqu'à la fin mars au moins. Le certificat et les autres mesures tombent pour la plus grande joie de la jeune génération qui peut recommencer à vivre mais également pour le reste de la population étouffée socialement et économiquement. Tous peuvent à nouveau entrevoir un avenir plus prospère.

**Année 3 : désescalade, mode d'emploi**

**Nous apprenons à vivre avec ce virus et on le laisse circuler. Malgré tout, on reste vigilant aussi parce qu'on n'est pas tout seul et que même si on n'est pas à risque, d'autres le sont !**

Tout comme l'averse ne fait pas la moisson, l'hirondelle ne fait pas forcément le printemps, mais comme dirait l'autre, elle y contribue.

Alors, même si nous ne sommes pas certains que les mesures actuelles annoncent une fin certaine, nous y croyons et avançons vers notre avenir avec joie, projets et partage. Le Nouveau Kermont est un espace de vie mis à rude épreuve depuis quelques temps mais il revient encore plus fort et plus vigoureux grâce aux habitants et aux collaborateurs qui font de notre maison, une maison heureuse.

Autrefois, pour les marins, les hirondelles étaient le signe de la terre proche, c'est-à-dire l'annonce du retour au foyer. Ainsi, l'hirondelle est devenue un oiseau de bon augure, porteur de bonheur et il en sera ainsi pour le Nouveau Kermont ; retrouver notre foyer d'avant la tempête.

**UN GRAND MERCI  
A VOUS TOUS !**

5



## Aux Hirondelles

De l'aile effleurant mon visage,  
Volez, doux oiseaux de passage,  
Volez sans peur tout près de moi !  
Avec amour je vous salue ;  
Descendez du haut de la nue,  
Volez, et n'ayez nul effroi !

Des mois d'or aux heures légères,  
Venez, rapides messagères,  
Venez, mes sœurs, je vous attends !  
Comme vous je hais la froidure,  
Comme vous j'aime la verdure,  
Comme vous j'aime le printemps !

Vous qui des pays de l'aurore  
Nous arrivez tièdes encore,  
Dites, les froids vont donc finir !  
Ah ! contez-nous de jeunes choses,  
Parlez-nous de nids et de roses,  
Parlez-nous d'un doux avenir !

Parlez-moi de soleil et d'ondes,  
D'épis flottants, de plaines blondes,  
De jours dorés, d'horizons verts ;  
De la terre enfin réveillée,  
Qui se mourait froide et mouillée  
Sous le dais brumeux des hivers.

L'hiver, c'est le deuil de la terre !  
Les arbres n'ont plus leur mystère ;  
Oiseaux et bardes sont sans toits ;  
Une bise à l'aile glacée  
A nos fronts tarit la pensée,  
Tarit la sève au front des bois.

Le ciel est gris, l'eau sans murmure,  
Et tout se meurt ; sur la nature  
S'étend le linceul des frimas.  
Heureux, alors, sur d'autres plages,  
Ceux qui vont chercher les feuillages  
Et les beaux jours des beaux climats !

O très heureuses hirondelles !  
Si comme vous j'avais des ailes,  
J'irais me baigner d'air vermeil ;  
Et, loin de moi laissant les ombres,  
Je fuirais toujours les cieus sombres  
Pour toujours suivre le soleil !

*Saint-Nazaire, avril 1840  
Auguste Lacaussade*



# La saison du Printemps

Le printemps, c'est la saison du renouveau de la nature, du retour des oiseaux migrateurs et du réveil des animaux hibernants.

C'est aussi la saison des amours chez les oiseaux et pour tout le monde, une période particulièrement euphorique. Il est bien connu que le soleil agit comme un antidépresseur puissant et son retour contribue donc à nous mettre le moral au beau fixe ! La date du printemps n'est pas une date fixe.

Cette année le printemps commence le 20 mars 2022, 10 h 37 (heure de Suisse, ou 9 h 37 GMT).

C'est l'équinoxe de printemps, le jour où nous sommes tous égaux devant le soleil : la durée du jour est égale à la durée de la nuit sur tous les points de notre Terre.

**C'est le jour de l'égalité...**





## Printemps ou Premier Temps

Le *printemps* s'écrivait au XIII<sup>e</sup> siècle *printans*, mot composé de *prins* et *tans*, du latin *primus tempus* : c'est le premier temps, c'est à dire la première saison.

De la même origine, *printanier* désigne ce qui concerne le printemps.

Le mot printemps a remplacé l'ancien français *primevere* (variante *premevaire*, *primevoire*). Ce mot vient de la forme latine tardive *prima vera*. L'italien, l'espagnol et le portugais ont conservé cette origine pour désigner le printemps : *primavera*.

## Le Printemps = Bonheur

La journée internationale du bonheur a lieu le 20 mars chaque année : elle tombe donc en même temps que l'arrivée du printemps. Une heureuse coïncidence car de toute évidence le printemps est une saison propice au bonheur !

Qu'on soit à la ville ou à la campagne, c'est le moment d'ouvrir ses fenêtres, de s'aérer les poumons et l'esprit, et de se laisser aller au plaisir d'écouter chanter les oiseaux ! Enfin, c'est aussi le moment de se lancer dans un grand nettoyage afin de dépolluer et assainir son intérieur. Profitez également des beaux jours pour reprendre la bonne habitude d'aller vous promener en forêt.

**Isabel Gonzalez**  
Responsable intendance

# Enfin le printemps et l'arrivée des tulipes !







L'association Morges Fleur du Léman organise chaque année la Fête de la Tulipe et la Fête du Dahlia.

En 2022, la Fête de la Tulipe, sous le thème des chiffres et des lettres, aura lieu du 18 mars au 8 mai.

Durant presque deux mois, il est possible de s'émerveiller en se baladant autour d'une centaine de milliers de tulipes de différentes variétés. Sur une superficie de 30'000 m<sup>2</sup>, les apprentis horticulteurs du Centre d'enseignement professionnel de Morges et les jardiniers de la Ville de Morges ont préparé, en automne, les massifs contenant pas moins de 275 variétés de tulipes.

Pour cette sortie printanière, ce n'est pas seulement le Parc de l'Indépendance qui sera coloré, mais toute la ville de Morges.

C'est une magnifique ballade que nous aimons proposer aux résidents du Nouveau Kermont. Une explosion de couleurs et une vue magnifique sur le lac Léman et ses montagnes.



N'hésitez pas à découvrir ce magnifique parc ! Et pour les amateurs de jardinage, une grande vente de bulbes de tulipes aura lieu le mardi 10 mai.

En parallèle, du 24 mars au 18 avril 2022, le spectacle **Son et Lumière** illuminera les murs du **Château de Morges**.

Ce spectacle racontera l'histoire de la tulipe à travers le temps, de ses origines à son arrivée à Morges.

Deux représentations par soir sont proposées du mercredi au samedi, ainsi que dimanche et lundi de Pâques.

Du 24 au 26 mars :	20h et 20h45
30 mars - 09 avril :	20h45 et 21h30
13 - 18 avril :	21h et 21h45



**Fabienne Lottaz**

Responsable service d'animation

<https://www.morges-tourisme.ch/fr/Z12055/fete-de-la-tulipe>  
<https://www.loisirs.ch/agendas/30031/fete-de-la-tulipe-morges>





# Talents dévoilés

# Liliane Vandervorst

Qui, au Nouveau Kermont, ne connaît pas Madame Vandervorst ? Une figure emblématique empreinte de gentillesse et d'humour, une dame au parcours riche et varié.

Par ces quelques lignes, j'aimerais vous présenter un peu la vie de Liliane et vous faire découvrir ses talents de poète. En effet, Madame Liliane Vandervorst a écrit sept livres tout en menant une vie à travers le monde.

Née en Belgique (Bruxelles), Liliane Vandervorst a parcouru le monde, exerçant de hautes charges dans la fonction publique, consulaire, diplomatique et internationale :

Bureau international du Travail – Organisation Internationale du Travail en Ethiopie – Commission économique pour l'Afrique à Addis - Abeba – Food and Agriculture Organization à Turin – Organisation des Nations Unies à New York et Genève – Union internationale des Télécommunications à Genève – Ministère des affaires étrangères à Berne.

Madame Vandervorst a toujours lutté pour le respect des droits de l'homme et des nations. Une femme qui a séché les pleurs des enfants en détresse et mis en gage son cœur pour les plus opprimés et déshérités. Du reste, le journal « Le Matin »

de Lausanne décrivait Liliane Vandervorst comme la « nounou des poètes », « l'idole des 32'353 fonctionnaires internationaux » qui, pendant de nombreuses années, a dirigé avec une volonté inflexible un Service du Gouvernement suisse.

Une vie jalonnée de rencontres parmi les « grands » de ce monde et une carrière professionnelle toute dévouée à la cause humanitaire et au développement socio-politico-économique de notre Monde.

Liliane Vandervorst a écrit son premier livre en 1977 « Graines d'ivraie dans champs d'ivresse », puis « Bruegel, témoin des conflits de son temps » en 1978. En 1979, elle écrivait « Broutilles » suivi de « Fleur de Lotus » en 1983, de « Philippines, l'insolite ou le paradoxe » en 1985, de « L'Agapanthe » en 2010 et de « Un autre regard » en 2013.





## POESIE, FLEURON DU VERBE « AIMER »

La poésie, c'est le langage du cœur.  
Une joie qui en si fleure bon le bonheur.

La coloration d'une fleur,  
Muguet, violette des bois.  
Leur odoriférante senteur.  
L'instant d'un émoi.

Parfum qui enchante un rêve indigo  
Et qui fait errer la plume sur un papier ou un carton de bistrot.

La puissance du silence dans un jardin ou un patio.  
Un quartier de lune qui s'éteint  
Et qui se rallume.

Le printemps, un amandier en fleurs.  
Un oiseau qui à la rivière se désaltère.

La mélodie rythmée des cloches d'un troupeau de montagne,  
Qui résonnent dans une vallée  
Et qui exhalent leur chant de liberté aux campagnes.

La pluie qui s'anime et qui claquette sa rigueur sur un sentier.  
Une ondée d'avril et ses percussions en talons de salons.  
Un arc-en-ciel qui projette ses fugitives couleurs en sept dimensions  
Et un soleil d'été qui livre ses rayons brûlants d'amour et d'amitié.  
Au monde entier.

Les Alpes, les prés,  
Un edelweiss qui blasonne les sommets enneigés.

Que c'est beau la vie dans chacune de ses saisons.  
Le prestige et l'élégance d'une poésie et d'une pensée.



Le premier poème est tiré du livre « Un autre regard » et le second du livre « L'Agapanthe » :

## COUP DE FIL

Juste un petit « coup de fil »  
Le temps d'une causette amicale  
Fait de peu, faite de rien,  
Qu'on partage avec ceux et celles  
Qu'on affectionne et qu'on aime  
Et qu'on appelle « les siens »

Un « Bonjour », un « Tout va bien ».  
C'est peu, c'est rien.  
Et cependant, pour certains,  
C'est beaucoup, c'est plus que rien.  
Ça rassure, sécurise, et fait du bien.  
On se donne encore des existences.

Un petit « coup de fil »,  
Ça raccourcit les distances.

C'est un réchauffement du cœur,  
Une voix, une présence au bout du fil.  
Un échange d'émotions, des serments  
C'est redonner de l'intensité au regard absent.  
Un sourire présent.

Un appel de loin.  
Un « Bonjour », un « Tout va bien ».  
Une couleur chaude qu'on appelle un « rayon d'amitié ».  
Quelqu'un toujours là sur son chemin.

**Fabienne Lottaz**  
Responsable service d'animation



# Fleurs comestibles



Avec l'arrivée du printemps, j'avais envie de vous parler des fleurs comestibles et de leur utilisation. Mais au fil de mes lectures, je me suis rendue compte que le sujet était bien plus vaste que je l'imaginai ! Une quantité incroyable de fleurs est comestible et toutes les nommer serait impossible. Après un peu d'histoire sur la consommation des fleurs, je vous parlerai de quelques variétés que l'on trouve dans nos jardins ou nos prairies.

## Un peu d'histoire

Manger des fleurs n'est pas vraiment une nouveauté.

En effet, au fil des siècles, utilisées fraîches, séchées ou sous forme de poudre, elles ont agrémenté et parfumé différents mets. Certaines sont appréciées depuis l'antiquité grecque; les Romains vénéraient la bourrache et le souci pour leurs vertus gastronomiques; au Moyen-Âge, les roses tenaient une place importante sur les tables des rois; en Extrême-Orient, plus particulièrement au Japon, un grand nombre de dé-

lices repose encore sur l'utilisation des fleurs.

L'introduction de la réfrigération et la grande variété d'aliments disponibles éliminèrent progressivement les fleurs des menus. Récemment, les chefs cuisiniers ont recommencé à les employer comme garniture.

Dans notre alimentation actuelle, on utilise déjà plusieurs produits de fleurs:

- Le clou de girofle qui est le bouton floral séché du giroflier
- Le safran qui est produit avec les minuscules stigmates séchés d'une fleur de crocus (*Crocus sativus*).
- Le brocoli et l'artichaut sont des inflorescences en boutons.

Plusieurs fleurs de légumes, comme celles des courgettes et du pois, sont aussi comestibles, à l'exception des tomates, pommes de terre, aubergines, piments, asperges et quelques autres.

Certaines fleurs d'arbres et d'arbustes, tels le magnolia, le rosier et le cerisier sont aussi très appréciées pour leur goût plus particulier. Les beignets de fleurs d'acacias sont un régal.

Nous trouvons également l'eau de rose et l'eau de fleurs d'oranger. Elles sont obtenues par distillation à la vapeur des pétales. On retrouve ces eaux dans de nombreuses pâtisseries (macarons-glaces) mais également dans certaines boissons (thé-limonade)

Elles sont nombreuses les fleurs comestibles ! Mais attention, certaines ne le sont pas : le laurier rose, le cyclamen, le colchique, le muguet par exemple.

D'autres part, les fleurs contiennent du pollen et ne doivent pas être servies aux personnes allergiques

Il est important de ne pas utiliser des fleurs récoltées sur des plants traités aux pesticides et ne jamais consommer des fleurs achetées chez le fleuriste.

## Comment s'y prendre :

Récoltez les fleurs lors d'une belle journée, après la rosée, mais avant que la chaleur du soleil ne fasse évaporer les huiles essentielles contenues dans les fleurs. Puis, coupez les pistils et les parties vertes à la base

des fleurs. Rincez délicatement les fleurs et bien les sécher dans du papier absorbant.

On peut aussi cristalliser les fleurs. Il suffit de les tremper dans du blanc d'œuf puis de les plonger dans du sucre cristallisé. Ainsi, elles ne brunissent pas, gardent leur aspect plus longtemps et sont particulièrement jolies lorsqu'elles sont sucrées.

Parmi les fleurs de printemps comestibles, on trouve: la pâquerette au léger goût de noix, le tussilage, la primevère (*Primula vulgaris*), le myosotis, le trèfle, le géranium vivace, le lilas, la pensée, la violette cornue...

En été, le choix pour agrémenter salades et desserts n'est pas moins vaste: fleur de souci officinal, églantier, marguerite, gueule-de-loup, sauge ananas, capucine, bourrache, lavande, thym, herbes à fleurs telles que menthe, cosmos, bleuet, lys d'un jour, violette, sureau, mélisse dorée, phlox (polémoniacée), reine-marguerite mais aussi la fleur de certains légumes comme la courgette qui, une fois garnie, est un véritable délice pour les yeux et le palais.





Et en été, pour rafraîchir et fleurir vos boissons, voici une petite idée :

## Glaçons de prosecco

Ingrédients pour environ 15 glaçons :

- 1dl de prosecco
- 1dl de sirop de fleur de sureau
- 50g de baies, myrtilles par exemple
- Fleurs comestibles, violettes et pâquerettes par exemple



Verser le prosecco dans un pot gradué et éliminer une partie des bulles.

Ajouter le sirop.

Couper les grandes baies en morceaux et laisser les plus petites entières.

Répartir le tout ainsi que les fleurs comestibles dans un bac à glaçons.

Verser le prosecco au sirop par-dessus puis laisser prendre au moins 6 heures au congélateur.

## Sel fleuri

- 5 cs de fleurs comestibles fraîches, (soucis, roses, lavande, pâquerettes, capucines, par exemple) ou de fleurs de fines herbes (ciboulette, sauge, romarin, aneth)
- 50 g de gros sel marin

Mélanger les pétales avec le sel, puis en remplir un moulin à épices.



**Fabienne Lottaz**  
Responsable service d'animation



# L'art de faire vivre les fleurs

**T**rès délicat, l'ikebana est un type d'arrangement floral élevé au rang d'art. Assez compliqué à maîtriser, il consiste à réaliser une composition comme un paysage miniature, à partir de végétaux et de minéraux.

Issu du rituel bouddhiste selon lequel on offre des fleurs aux esprits des morts, l'ikebana nous vient du Japon et il est né au VI<sup>e</sup> siècle.

En japonais, ikebana vient du verbe ikeru, soit donner vie et de hana qui veut dire fleur. Après la cueillette de la fleur, assimilée à sa mort, on va donc chercher à lui redonner vie, à travers l'ikebana.





Ultra graphique et minimaliste, cet art floral n'a qu'une seule envie : mettre en valeur la fleur, grâce aux feuilles et aux branches.

Afin de recréer un paysage en trois dimensions, on va utiliser un contenant et trois lignes directrices de tailles différentes : Shin, Zoe et Tai, qui symbolisent respectivement le ciel, la terre et l'homme.

Likebana est très codifié et suit des règles bien précises. Il y a notamment certains angles à respecter, pour placer les différents éléments, qu'ils soient végétaux ou minéraux, dans les règles de l'art. C'est ce qu'on appelle la recherche du point d'équilibre qui est dans la nature. Un point où les éléments doivent se conjuguer pour nous mener vers l'harmonie.

L'ikebana est un art qui prend en compte de nombreux paramètres. Trois notions essentielles sont toujours représentées dans la composition : la terre, le ciel et l'homme, chacune étant symbolisée par un élément disposé selon des codes précis.

Au travers du « bouquet » son créateur exprime symboliquement l'unité cosmique et l'interdépendance des choses. C'est un moyen d'expression qui implique la pratique de la méditation durant sa création et qui doit aussi susciter des émotions chez son contemplateur. La nature est donc mise en scène par cet art au travers de l'homme qui en devient l'humble messager.



Trois dimensions doivent être respectées : la profondeur, l'espace et une certaine asymétrie, toujours bienvenue. Les végétaux sont choisis en fonction du message que l'on veut faire passer ; ainsi par exemple les bambous symboliseront-ils la prospérité alors que les fleurs de pêcher seront un hymne à la féminité.

Le ciel est toujours représenté par le point culminant de la composition, l'humain se trouve en deuxième position vers le centre, et le sol à l'horizontale et plus bas que les deux autres. Sachant cela, il vous suffira d'agencer les éléments de façon à obtenir ce résultat harmonieux.

Le ciel étant souvent représenté par une forme érigée et bien dressée figuré par une branche, ou une hampe florale très rigide. Cet élément sera le point culminant de la composition.

Ensuite, l'humain est situé dans le milieu du décor, souvent légèrement

penché, il peut être représenté par une belle et délicate fleur centralisée ou par un feuillage texturé.

La terre quant à elle, s'exprimera au travers de végétaux placés au plus bas de la composition, parfois même à l'horizontale.

Pratiquer l'Ikebana, c'est découvrir la beauté et la capter. Likebana apporte beaucoup de satisfactions - plénitude, sérénité, calme - et est bénéfique après une dépression, un deuil ou un choc psychologique, tout en permettant de lutter contre le stress et de stimuler la confiance en soi.

**Sabine Debernardis**  
Responsable Ressources Humaines

Sources : Informations extraites d'Internet



# Les fleurs médicinales

Le printemps arrive accompagné de ses fleurs, qui colorent jardins et balcons. En plus d'être jolies, les fleurs peuvent aussi nous soigner.

En huiles essentielles, tisanes ou comestibles, elles nous apportent des bienfaits insoupçonnables. Nuit agitée, petits bobos, créez votre petit jardin médicinal !

Elles sont plus d'une centaine. En voici quelques-unes qui peuvent vous enlever quelques tracas !



## Camomille romaine

Calmante et apaisante  
Une bonne tisane pour vous détendre !



## Lavande

Cicatrisante, antiseptique, bactéricide, calmante  
L'odeur de cette fleur me rappelle les grandes armoires de ma grand-maman



## Capucine

Tonifie le cuir chevelu  
Quand la tête démange, Capucine est là !



## Violette

Traite les maladies respiratoires  
Je les préfère en bonbons !



## Souci

Antivirale, anti tumorale, anti-inflammatoire, antioxydant  
Si vous avez des soucis, mangez-les !



## Centaurée

Diurétique, digestif et sédatif  
Idéale pour une nuit calme et apaisée!



# La carotte

## La graine qui crée la vie

**D**e la famille des ombellifères, cette plante est surtout connue pour l'utilisation de sa racine en cuisine. La carotte est réputée depuis 1500 ans avant Jésus-Christ pour ses vertus médicales; elle est originaire d'Iran. Son nom latin « *Daucus Carota* » viendrait du grec *Daukos* qui signifie « j'échauffe, je transmets la chaleur ». La carotte telle que nous la connaissons est apparue à la suite de sélections naturelles à la Renaissance, en Hollande.

Pour la petite histoire, rappelons que du fait de sa connotation érotique, la carotte était souvent aux menus des

petits soupers libertins du régent Philippe d'Orléans qu'il organisait au Palais Royal.

L'huile essentielle de carotte est obtenue à partir de ses **graines** par distillation à la vapeur d'eau. De couleur transparente et d'une consistance liquide devenant avec le temps légèrement visqueuse, l'huile essentielle de Carotte dégage un parfum très caractéristique et profond. Il faut l'avouer, de prime abord la « lourdeur olfactive » de la Carotte a plutôt tendance à provoquer des froncements de narines

que des cris d'enthousiasme. Ses notes particulièrement denses, fumées-ambrées rappelant l'humus et la terre ne font guère rêver. Une fois la première barrière un peu difficile passée, nous nous rendons rapidement compte de ses qualités particulièrement bénéfiques.

Son pouvoir régénérant est remarquable que ce soit au niveau des cellules cutanées – la Carotte et une grande amie de la peau – ou bien des cellules hépatiques. La Carotte nettoie, répare et régénère.

Dépurative du foie et des reins, l'huile essentielle de Carotte purifie aussi bien le sang que la lymphe. Elle sera d'un grand secours pour rétablir les fonctions hépatiques en cas de faiblesses ou après une maladie (cirrhose, hépatite virale, cholestérol...), ce qui se répercutera également de façon positive sur notre état général. Elle augmente le taux d'hémoglobine (pigment respiratoire contenu dans les globules rouges, fixant le fer et l'oxygène), améliore la circulation sanguine, l'oxygénation du cerveau ce qui favorise la concentration, la réflexion et les pensées claires.

Cardiotonique et neuro-tonique, elle renforce à la fois notre tonus physique et psychique. Elle réveille les capacités d'auto-régénération de notre corps tout en stimulant notre envie de redevenir actif et de reprendre notre vie en main.

### Autres indications

- Taches cutanées
- Mains gercées
- Rides, cicatrices
- Effets secondaires des chimiothérapies



On pourra donc l'utiliser en dermatologie ou en cosmétique. Par contre, elle n'est pas utilisée pour le nettoyage de la maison à cause de son odeur.

En revanche, en cuisine, elle pourra être utilisée comme arôme grâce à la note légèrement musquée et terreuse qu'elle donne aux plats. Les soupes, vinaigrettes, les fonds de sauce sont agrémentés grâce à elle.

**Martine Annaheim**





# Portrait

## A la rencontre de Monsieur Gougler

**F**in novembre 2021, Monsieur Jean-Pierre Gougler nous a rejoints au Nouveau Kermont où il a retrouvé sa femme Antoinette arrivée quelques mois auparavant.

Commençons par le début, c'est-à-dire le nom Gougler qui mériterait un article en soit. On retrouve « les Gugler » au quatorzième siècle, c'était des mercenaires engagés par une famille noble de Picardie : les Coucy. Ces soldats portaient un casque en forme de boulet de canon (Kugel), ce qui leur avait valu l'appellation de « Gugler ». Après plusieurs attaques de différents adversaires entre Lucerne et Berne, les mercenaires sont chassés et certains se réfugient dans le pays de Fribourg où on trouve actuellement une localité du nom de Guglenberg.

En 1945, Monsieur Gougler entre au service militaire dans la section de la cavalerie. A l'époque, juste après la guerre, l'ambiance est très tendue, la crainte de devoir aller au front est encore présente. Pendant plus de 20 ans, il fera partie de la cavalerie et deviendra « dragon ». Il se déplace dans le cadre de l'armée dans tous les cantons sauf le Tessin. C'est avec fierté qu'il dit que son père faisait partie des premiers aviateurs et lui des derniers cavaliers de l'armée suisse.

C'est seulement en 1984 qu'il quittera définitivement l'armée, en ayant occupé différentes fonctions finalement atteindra le grade de major.

Parallèlement à son parcours militaire, Jean-Pierre a fait un doctorat en droit. Il s'intéresse à cette discipline non pour l'exercer mais comprendre sa philosophie. Ses études l'amènent vers une autre de ses passions : l'histoire, ce qui l'amènera à faire des recherches sur le passé du canton du Valais notamment.

Un autre de ses hobbies est la physique quantique. Il passe beaucoup d'heures à trouver des informations dans ses livres et internet.

Il a effectué sa carrière comme juriste auprès des assurances. Il a notamment travaillé, quelques années, à Saint-Gall dans l'assurance maritime. Quotidiennement, il consultera le Llyold Anversois, un journal qui traite de l'actualité économique et politique des différents secteurs de transport.



Les parents de Jean-Pierre

Originaire du canton de Fribourg, mais né et élevé dans le canton de Vaud, sa carrière l'amènera à s'installer à Genève, à Choulex plus précisément. Pour se rapprocher de ses enfants, qui habitent sur la rive droite, le couple Gougler a fait le choix de rejoindre le Nouveau Kermont à Chambésy.

Jean-Pierre Gougler et Sarah Frey, animatrice



Saint-Gall





# CARNET DE ROUTE

## « le Botswana »

### Un rêve qui devient réalité

Quelques explications avant de rentrer dans le vif du sujet.

Botswana, pays du centre de l'Afrique australe . Le territoire est à peu près triangulaire – environ 965 km du nord au sud et autant d'est en ouest - avec son côté est dépassant en une pointe acérée. Ses frontières est et sud sont marquées par des cours d'eau et une ancienne route carrossable que nous avons parcourue dans son entier, 400km de piste, à vivre absolument si vous avez une âme d'aventurier car le danger est partout !

Ses frontières occidentales sont des lignes de longitude et de latitude à travers le Kalahari , et ses frontières nord combinent des lignes droites avec un cours de rivière. À l'intérieur des frontières du Botswana se trouve une riche variété d'animaux sauvages, y compris de nombreuses espèces de mammifères, d'oiseaux, de reptiles, d'amphibiens et de poissons.

Avant son indépendance en 1966, le Botswana était un protectorat britannique connu sous le nom de Bechuanaland. C'était aussi l'un des États les plus pauvres et les moins développés du monde. Le pays porte le nom de son groupe ethnique dominant, les Tswana (« Bechuanaans » une orthographe plus ancienne). Depuis son indépendance, la République du Botswana a acquis une stature internationale en tant qu'État démocratique pacifique et de plus en plus prospère.





## Terre

Le Botswana a une altitude moyenne de 1000 mètres, il est délimité par la Namibie à l'ouest et au nord (la bande de Caprivi), la Zambie et le Zimbabwe au nord-est et l'Afrique du Sud au sud-est et au sud. La frontière du fleuve Zambèze avec la Zambie ne mesure que quelques centaines de mètres de long. La frontière le long du chenal principal de la rivière Chobe jusqu'au Zambèze a été contestée avec la Namibie jusqu'à ce qu'une décision de la Cour internationale de justice de 1999 favorise le Botswana. Le point de rencontre des frontières du Botswana, de la Namibie, de la Zambie et du Zimbabwe au milieu du fleuve n'a jamais été déterminé avec précision.

Avec notre ami local Nando, nous sommes partis à bord de son véhicule de Gaborobe et avons passé par le tropique du Capricorne, sensation magique. Puis, nous avons poursuivi jusqu'au sanctuaire des éléphants, là encore une vue à vous couper le souffle. Une nuit de repos à Nata après tant d'émotions et de route a fait le plus grand bien. Au petit matin, la douche avec les premiers rayons du jour, ajoute à l'atmosphère ambiante un parfum de plénitude. Pas une minute à perdre, nous sommes impatients de tracer la route ! Prochain arrêt à Kasane où nous allons passer quatre nuits afin de sillonner dans cette vaste région. Coucher du soleil en traversant la rivière Chobe et les marécages de Linyanti (hippopotames, crocodiles, éléphants, buffles, aigles, grues et j'en passe).



**2ème jour**, visite du Parc Chobe d'abord accompagnés par un guide puis à bord de notre carrosse ; là encore des animaux de toute part et pour couronner l'expédition, une troupe de lions, comprenant un mâle, plusieurs femelles et de nombreux petits qui courent et jouent, a clos notre journée en toute beauté.

**3ème jour**, direction le Zimbabwe pour la découverte aérienne et pédestre des chutes Victoria ainsi que de l'artisanat local. Un jour de farniente pour terminer l'escale avant de nous engager sur 400 kms de pistes pour rejoindre Maun, par Savuti, Moremi, Makgadikgadi, Khwai, et d'autres. Cette route sans réseau ni panneaux, procure une expérience unique mais non sans danger : les animaux sont de toute part, nous avons rencontré de nombreux troupes d'éléphants (concentration la plus importante d'Afrique), de buffles, d'antilopes, de girafes, de zèbres, etc. dans leur habitat naturel, la brousse.







Nous sommes arrivés à Maun dans un état de fatigue intense en faisant la traversée en une fois, c'est-à-dire 10h de piste. Si c'était à refaire, deux étapes seraient plus adaptées au parcours. Le lendemain, nous avons découvert le Delta de l'Okavango (18'000km<sup>2</sup>), célèbre pour ses vastes plaines verdoyantes, inondées en saison et devenant ainsi un habitat luxuriant pour les animaux. Le parc national Moremi Game Reserve s'étend à l'est et au centre de la région. Des pirogues y sont utilisées pour naviguer parmi les hippopotames, les éléphants et les crocodiles, étape incontournable.

Sur le chemin du retour, en direction de la capitale, nous avons profité de faire une dernière halte dans le sanctuaire des rhinocéros (blancs et noirs) de Khama, dernier refuge sûr pour cette espèce en voie de disparition. Il n'héberge pas seulement des rhinocéros mais des impalas, des gnous bleus, des autruches, des

girafes, des zèbres, des hyènes, des élans, des oiseaux, des léopards, lieu où ils peuvent tous cohabiter en liberté et en sécurité.

Retour à Gaborone avec 2500 kms de plus au compteur de la Ford, des images plein la tête, un voyage unique rempli de partage, d'humanité et d'incroyables paysages.

De l'énergie emmagasinée, heureux de cette découverte mais tout autant de retrouver notre chez nous au milieu de nos belles montagnes, de reprendre le travail et d'imaginer la prochaine escapade.

**Sladjana Varone**





# HISTORIQUE DU FROMAGE EN SUISSE



34

Les origines du fromage remonteraient à l'âge de pierre, époque à laquelle des chasseurs découvrirent des grumeaux blanchâtres et gélatineux dans l'estomac de jeunes ruminants qui avaient bu du lait maternel peu de temps avant d'être capturés. Ainsi, ce lait qui avait fermenté dans l'estomac des bêtes constituait la première expérience fromagère de nos ancêtres et était déjà considéré, il y a plusieurs milliers d'années, comme un vrai petit délice.

Pendant des siècles, on produisait essentiellement une sorte de cottage cheese à partir de lait acidulé. C'est grâce aux Romains, qui avaient alors colonisé le territoire de l'actuelle Suisse, que la tradition du fromage à pâte dure arrivera dans les régions alpines. Le fromage « suisse » est mentionné, pour la première fois, au 1er siècle après Jésus-Christ par l'historien romain Pline l'Ancien, sous le nom de Caseus Helveticus, le fromage des Helvètes.

Dans les Préalpes et les Alpes, la production laitière a toujours dominé, avec un souci constant, celui de transformer le lait de sorte qu'il puisse être conservé, que ce soit sous forme de beurre, de sérac, de séré ou de fromage. Avec l'amélioration des voies de transport, les autochtones purent s'établir dans des vallées alpines plus reculées. Conséquence : le fromage devint la nouvelle denrée de base, se substituant aux mets traditionnels et devint également un moyen de paiement aussi répandu que l'argent.

En ce temps-là, la même recette de base était appliquée dans toute la Suisse pour la fabrication des fromages à pâte dure. Ces derniers variaient localement, surtout en raison des différences de taille entre les alpages et de traitement entre les fromages durant l'affinage.

Au XVIIIème siècle, en raison de sa longue durée de conservation, le fromage à pâte dure gagna en popularité. Et, hier comme aujourd'hui, plus la demande est élevée pour un produit, plus les producteurs voient leur production renforcée. Bientôt, ces derniers ne seront donc plus considérés comme de simples vachers suisses.

35





## AUJOURD'HUI

Les fromages suisses sont disponibles partout dans la même qualité et sont appréciés dans le monde entier. La Suisse possède une tradition fromagère forte et ancestrale. Les fromageries et les alpages produisent près de 800 variétés de fromages sans compter les fromages frais.

La Suisse est un pays possédant un catalogue de fromages bien garnis. Tout comme en France ou en Italie, le fromage tient une place toute particulière dans la culture gastronomique Suisse et dans l'histoire de ce pays.

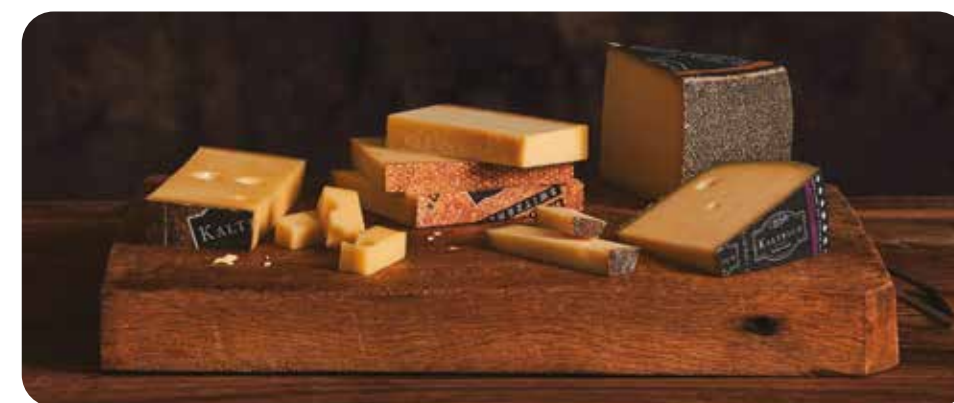
## QUELS SONT LES DIFFÉRENTS FROMAGES SUISSES ?

Anciennement, le fromage à pâte dure était fabriqué à partir de la même recette basique. On pouvait voir des différences au niveau des fromages localement, certaines méthodes de fabrication sont encore utilisées jusqu'à ce jour rendant la confection du fromage suisse une tradition bien conservée au fil du temps.

Le vacherin Fribourgeois (pâte moyennement dure)



Le Kaltbach (pâte pressée non cuite) dure)

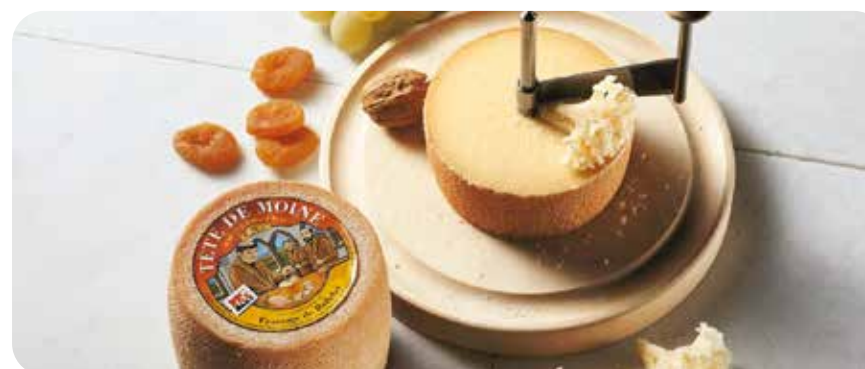


## Les fromages les plus renommés en Suisse :

L'Etivaz (pâte pressée cuite)



La Tête de Moine (pâte mi-dure)



Le Gruyère (pâte dure)



L'Emmental (pâte dure)





## FABRICATION DU FROMAGE :

### Cinq points à connaître :

#### 1 Le caillage



Pour obtenir la coagulation, on ajoute au lait de la présure, des ferments lactiques ou les deux à la fois. Caillé solide d'un côté, « petit lait » de l'autre : le lait se prépare à devenir fromage

#### 2 L'égouttage



C'est un art dont dépendent la qualité et la conservation du fromage. A l'origine, le caillé se contracte et se sépare spontanément du petit lait. On peut le forcer par des techniques de brassage, tranchage et pressage

#### 3 Le moulage



Pressé dans des toiles cerclées de bois ou d'un autre matériau, ou encore pris dans des moules perforés, le fromage adopte sa forme définitive avec le moulage

#### 4 Le salage



Va révéler la saveur propre du fromage. Réparti dans la pâte ou saupoudré à la volée, le sel va donner au caillé l'aspect et le goût final du fromage

#### 5 L'affinage



La maturation commence dans la cave où l'humidité, température et aération sont spécialement étudiées. Les fromages vont mûrir ; le caillé devenir pâte, prendre goût et odeur. Les fromages sont retournés à la main, lavés et brossés

## CONCLUSION

La Suisse est le plus gros producteur de fromages, les mets les plus dégustés en France et partout dans le monde intègrent dans leurs compositions au moins un des plus grands fromages suisses. La conservation des modes opératoires traditionnels a permis au pays de continuer à fabriquer des fromages à la saveur et à la texture proches de celles que l'on faisait jadis, donnant ainsi toutes leurs personnalités.

**Romain Rouger,**  
Chef de cuisine

Sources: [www.fromagesuisse.ch](http://www.fromagesuisse.ch) pour les photos





# Musées Genevois

Voici quelques petites escapades que vous pouvez réaliser dans les musées de la ville de Genève, une petite sélection rien que pour vous.

La bibliothèque de Genève vous attend du

**17 janvier au 2 juillet 2022**  
pour venir visiter l'exposition  
« **PURE GIGNOUX** »

Cette exposition est dédiée à la photographe genevoise Dany Gignoux. L'appareil vissé à l'œil ou en bandoulière, elle a immortalisé les plus grandes légendes de la musique, de Ella Fitzgerald à Tina Turner, en passant par Nina Simone, Johnny Hallyday, Leonard Cohen ou Miles Davis. Cette exposition vous fera revivre les concerts les plus mémorables du Montreux Jazz Festival ou du Paléo Festival de Nyon et approcher l'intimité des stars.



Le musée « Fondation Martin Bodmer » accueille deux expositions.

L'exposition temporaire s'intitule

« **Géants et nains** »

elle se termine en été 2022.

Au cours de cette visite, vous allez pouvoir observer une quarantaine de livres rares de tailles différentes, le plus petit mesurant 4,4mm. Vous pourrez voir 2000 ans d'histoire.

L'exposition permanente retrace l'histoire de la civilisation en proposant un parcours chronologique qui couvre quelques cinq mille ans depuis la découverte de l'écriture, en contraste, dès l'entrée, avec des fossiles vieux de 170 millions d'années. A travers des exemples choisis parmi papyrus, manuscrits, incunables, éditions originales et manuscrits autographes, le visiteur sera témoin de toute la mesure de ces créations de l'esprit qui façonnèrent l'humanité et qui fascinaient tant Martin Bodmer.

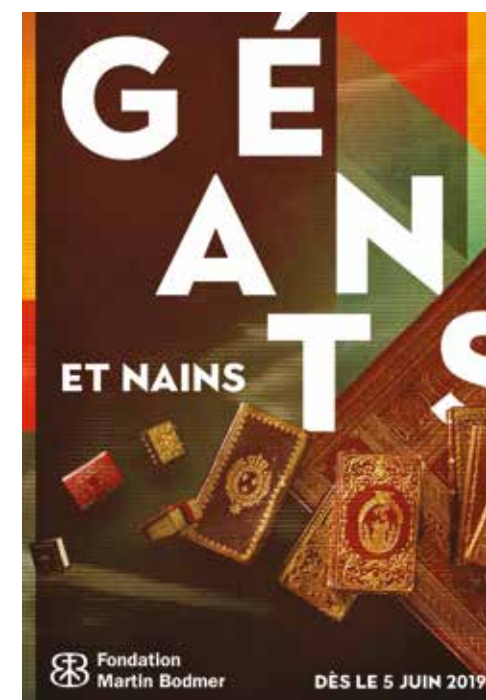
Si vous souhaitez visiter cette exposition, munissez-vous d'un bon manteau. Les livres sont conservés à une température constante de 18,5 degrés.

Le musée d'ethnographie de Genève propose deux expositions

L'exposition temporaire

« **Injustice environnementale Alternatives autochtones** »

aborde le thème de l'urgence climatique via les autochtones qui font face à la dégradation de leur territoire. Celui-ci est accéléré par le changement de climat.



L'exposition permanente

« **les archives de la diversité humaine** »

nous plonge dans les origines des collections ethnographiques de Genève. On y apprend, non sans exaltation, que celles-ci sont le fruit d'aventures individuelles, de la passion et de la générosité d'illustres personnages et d'autres plus modestes, de rencontres avec des cultures proches et lointaines.

**Bonne visite !**

**Kilian Perez**  
Civiliste





# 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.

42

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

## Sudoku 2

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

43

## Charade

Mon premier est la 8<sup>ième</sup> lettre de notre alphabet. \_\_\_\_\_

Mon deuxième se dit d'une très petite personne. \_\_\_\_\_

Mon troisième est une boisson dont les Anglais raffolent. \_\_\_\_\_

Mon quatrième est un poisson. \_\_\_\_\_

Mon cinquième est l'inverse de 'avec'. \_\_\_\_\_

Mon tout qualifie ou ne qualifie pas cette charade, à vous de décider !

\_\_\_\_\_



# Le corbeau et le renard

Completez la fable de la Fontaine avec les bons mots.

1. Maître Corbeau, sur un arbre \_\_\_\_\_ ,
2. Tenait en son bec un \_\_\_\_\_ .
3. Maître Renard, par l'odeur \_\_\_\_\_ ,
4. Lui tint à peu près ce \_\_\_\_\_ :  
Et bonjour, Monsieur du Corbeau.
5. Que vous êtes \_\_\_\_\_ ! que vous me semblez beau !  
Sans mentir, si votre ramage
6. Se rapporte à votre \_\_\_\_\_ ,
7. Vous êtes le Phénix des hôtes de ces \_\_\_\_\_ .
8. À ces \_\_\_\_\_ , le Corbeau ne se sent pas de joie ;  
Et pour montrer sa belle voix,  
Il ouvre un large bec, laisse tomber sa proie.
9. Le Renard s'en saisit, et dit : Mon bon \_\_\_\_\_ ,  
Apprenez que tout flatteur
10. Vit aux dépens de celui qui l'\_\_\_\_\_ .
11. Cette \_\_\_\_\_ vaut bien un fromage, sans doute.
12. Le Corbeau honteux et \_\_\_\_\_  
Jura, mais un peu tard, qu'on ne l'y prendrait plus.

1. juché / perché / installé
2. biscuit / jambon / fromage
3. alléché / attiré / appaté
4. verbiage / langage / jargon
5. joli / gracieux / hideux
6. âge / visage / plumage
7. lieux / bois / champs
8. mots / paroles / vers
9. Compère / Sire / Monsieur
10. entend / admire / écoute
11. morale / idée / leçon
12. déçu / confus / fourbu

# Mots fléchés

FLEUR DES CHAMPS INSECTICIDE NATUREL	UNE DES 4 SAVEURS BOUILLIES	HÉROS TROYEN	IL SE RÉCHAUFFE DÉBUT D'ÉPIDÉME	JARDIN FRUITIER ARTICLE	VENT DE PROVENCE	ARBRE FRUITIER
					AU BRÉSIL SOLEIL DIVIN	
PRONOM RELATIF CONSEILLÉE		ENLEVA LES PIERRES DU JARDIN BORD DE MER				DÉPLACER
			FORÊT PROVENÇALE	CATALOGUE ENNEMI DU ROSIER		
TEMPS CHAUDS POUSSE DANS LES CHAMPS			ÉVÊQUE DE ROME AVARE		PATRIE D'ABRAHAM GRUGÉ	
		MALAXENT GENRE DE SAPIN				PLANTÉE AU JARDIN
COL DES ALPES VIEUX PROVENÇAL				POUSSE UN CRI ANIMAL	AMÉRIN- DIENS ANTIMOINE AU LABO	
	PORTE- MANTEAUX MONTAGNE DE FEU				SURFACE AGRICOLE PARDONNÉ	
MOUTON RÉCIF			VILLE D'AFRIQUE DU SUD ÉTANG LITTORAL			COLORÉE
		JEU D'ENFANTS ORIENTÉ À DROITE			TOUT PETIT INEXACTS	
AU JARDIN, IL EN BAVE	MÈRE DE CASTOR ET POLLUX LAVANDE DE MER		PRÉNOM FÉMININ VILLE D'UKRAINE			ARTICLE TIREURS D'ÉLITE
				FLEUR DU JARDIN		COUPÉES DU MONDE
POSSESSIF PETITE QUANTITÉ		LUTH ARABE JOLIE PLANÈTE		GENRE DES CERISIERS HABITATS SIOUX		
				INFLAM- MATION EXCLA- MATION		
DÉGOUTÉ	VENT GREC SUIS COUCHÉ				PRESQUE RIEN ÉLÉMENT DE POULIE	
			GLOBE NORME THERMIQUE			ILE DE FRANCE
LUSTRERAI SANS VÉGÉTATION				JARDIN D'HIVER		
				DERNIÈRE NOTE	PLANTES FÉTIDES	







# Solutions

## Sudoku 1

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

48

## Sudoku 2

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

## Le corbeau et le renard

1. Maître Corbeau, sur un arbre **perché**,
2. Tenait en son bec un **fromage**.
3. Maître Renard, par l'odeur **alléché**,
4. Lui tint à peu près ce **langage** :  
Et bonjour, Monsieur du Corbeau.
5. Que vous êtes **joli** ! que vous me semblez beau !  
Sans mentir, si votre ramage
6. Se rapporte à votre **plumage**,
7. Vous êtes le Phénix des hôtes de ces **bois**.
8. À ces **mots**, le Corbeau ne se sent pas de joie ;  
Et pour montrer sa belle voix,  
Il ouvre un large bec, laisse tomber sa proie.
9. Le Renard s'en saisit, et dit : Mon bon **Monsieur**,  
Apprenez que tout flatteur
10. Vit aux dépens de celui qui l'**écoute**.
11. Cette **leçon** vaut bien un fromage, sans doute.
12. Le Corbeau honteux et **confus**  
Jura, mais un peu tard, qu'on ne l'y prendrait plus.

## Évènements de l'année

- J** Halloween
- L** Mardi gras
- K** Pâques
- G** Beaujolais nouveau
- F** Noël
- C** Épiphanie
- B** Fête du muguet
- H** Fête nationale
- A** Congés d'été
- D** Printemps
- I** Fête de la musique
- E** Rentrée scolaire



## Mots croisés

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

49



## Mots fléchés



50

51

## Charade

Inintéressant (I-Nain-Thé-Raie-Sans).







NOUVEAU KERMONT

- E M S -

Chemin des Châtaigniers, 24 | 1292 Chambésy

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

  
EMPLOYEUR  
RESPONSABLE  
2022

