

# E.A.O

L'Echo de l'Age d'Or

Avril-Mai 2020 / N°368

Journal édité par la Maison de Retraite du Petit-Saconnex - Genève



**REPA AG**  
COFFEE SYSTEMS

Repa AG  
Industriestrasse 4  
5604 Hendschiken  
062 775 07 07  
www.repa.ch

Meyrin - Genève



**petit  
crémier**

Commandes

Tél. 022 780 15 30  
Fax 022 780 15 40



## *Devenez **bénévole** pour nos aînés*

La MRPS s'appuie dans son travail sur un petit réseau de bénévoles, apprécié et attentif à l'échange avec nos résidents. Nous accordons à ce lien social l'importance qu'il mérite et sommes heureux de pouvoir compter sur davantage de bonnes volontés. En fonction de vos envies et de vos centres d'intérêts, nous pouvons vous proposer différents types d'accompagnement (individuel, en groupe, animation...etc).

Si vous êtes intéressé-e,

n'hésitez pas à contacter le secrétariat de direction :

Tel : 022 730 71 98 ou 022 730 70 01

Courriel : [secretariat.direction@mrps.ch](mailto:secretariat.direction@mrps.ch)

## Impressum

### Editeur

Maison de Retraite du  
Petit-Saconnex  
Avenue Trembley 12  
1209 Genève  
022 730 71 11  
mrps.ch

### Contact et abonnement gratuit

eao@mrps.ch

### Directeur de publication

Philippe Cassegrain

### Coordination rédactionnelle

Emilie Dubaele  
Anabel Rodriguez  
Philippe Cugniet

### Rédacteurs

Hansruedi Laubscher  
Michel Logean  
Rachel Marcinhes  
Rosemary Marie  
Janine Martin  
Marie-Madeleine Messerli  
Irène Monnet

### Audience

Imprimé à 350  
exemplaires

### Imprimeur

Imprimerie Atar Roto  
Presse SA à Vernier



**MRPS**

Maison de Retraite  
du Petit-Saconnex

Editorial.....	4
<b>Ça se passe chez vous :</b>	
Le mot de la Direction.....	5
10 nouvelles encourageants concernant le coronavirus.....	7
<b>Chocolat :</b>	
Inspirations chocolatées.....	11
Production et consommation.....	12
De la cabosse à nos chocolats.....	13
Le meilleur souvenir de mon service militaire.....	14
<b>A vos papilles :</b>	
Chocolat d'ou vient-il?.....	15
<b>Album photos.....</b>	
	17
<b>A vos plumes :</b>	
Le défi.....	19
Sechseläuten.....	22
La Saint Patrick.....	25
Hommage à Mary Higgins Clark.....	29
Page Œcuménique.....	31
Divertissements.....	32-37
Solutions des jeux.....	35-36

**EN TOUTES CIRCONSTANCES**  
**CONSTANTIN**  
 SANITAIRE, FERBLANTERIE ET COUVERTURE

**UN INTERLOCUTEUR  
 FIABLE ET DISPONIBLE.**

**Pour votre confort  
 depuis 1903**

info@constantin.ch  
 www.constantin.ch

**GENÈVE**

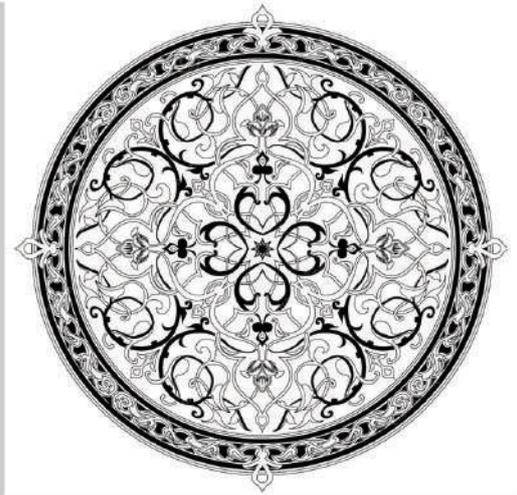
Ch. du Champ-des-Filles 11  
 Case postale 225  
 1228 Plan-les-Ouates  
 Tél. 022 706 26 26  
 Fax 022 706 26 36

**NYON**

Route de Saint-Cergue 113  
 1260 Nyon  
 Tél. 022 362 20 63  
 Fax 022 362 11 21

**LAUSANNE**

Route de Prilly 25  
 1023 Crissier  
 Tél. 021 636 03 66  
 Fax 021 636 03 67



**LUX PEINTURES SA**

PRODUITS ET MATERIEL POUR  
 PEINTRES | PLATRIERS | DECORATEURS  
 CONSEILS D'APPLICATION  
 SUIVI DE CHANTIER  
 COACHING DECO

GE | 022 979 03 03  
 VD | 022 979 32 00  
 www.lux-peintures.ch

GE | Ch. Du Château-Bloch 10 - 1219 Le Lignon  
 VD | Rue des Tullières 1 - 1196 Gland

**CAVEAU OUVERT** *Château du Crest*  
 info@domaineducrest.ch

VENTE  
 DÉGUSTATION  
 SAMEDI

LUNDI AU VENDREDI  
 8H A 12H & 14H A 19H  
 17H A 19H

10H A 12H  
 OU SUR  
 RENDEZ-VOUS

*Château du Crest*  
 JUSSY - GENÈVE

**+41 22 759 06 11**  
**DOMAINEUDUCREST.CH**

40 RTE DU CHÂTEAU DU CREST - CH / 1254 JUSSY - GENÈVE

# SOLS TECH

## REVÊTEMENTS DE SOLS

Rue Antoine-Jolivet 7 - 1227 Les Acacias - 022 301 84 41  
 079 757 87 76 - solstech@bluewin.ch - www.sols-tech-geneve.ch

**MC MOQUETTES - PARQUETS - LINO - PVC**

**Bonfrais Bongel**

www.bonfrais.ch

*De l'entrée  
 au dessert*

Bonfrais Bongel  
 Frigemo SA  
 Rte. de Reculan 9  
 1024 Ecublens  
**Tél:** 058/433 83 00  
**Fax:** 058/ 433 83 01  
 e-mail: bonfraisbongelvente@fenaco.com

**BOLAY**

PRODUITS RÉFRIGÉRÉS ET SURGELÉS

1196 GLAND ☎ 022 367 25 50  
 www.bolayfils.ch



Les frimas de l'hiver laissés derrière nous et le soleil printanier réchauffant nos carcasses engourdies par cette hibernation forcée font naître en nous comme une envie de festoyer. Avril et mai seront officiellement nos mois complices de ce réveil des sens. Pâques, Fête du travail, Ascension, Pentecôte et Fête des Mères seront tout autant d'occasions de se rassembler pour honorer les jours ensoleillés qui grignotent petit à petit l'obscurité des aubes et des crépuscules.

Cette introduction idyllique et poétique aurait pu sans autre tenir sa place dans cet éditio des mois d'avril et mai. C'était malheureusement sans compter sur un satané pangolin chinois qui en seulement quelques semaines remet tout en cause et infecte une grande partie du globe. Adieu réunions de famille et voyage au bout du monde. Gel hydroalcoolique, mouchoirs jetables et mesures restrictives prennent le relais.

Nous voici donc repartis pour une plus ou moins longue période où nous devons favoriser l'enfermement alors que nous ne rêvions que d'en sortir. Dans ces moments de doutes, de craintes et parfois de peur légitimes entretenus par nos programmes télévisuels, le dialogue et l'information restent les premières armes pour lutter contre le Coronavirus. C'est pourquoi nous modifions quelque peu ce numéro pour vous transmettre le maximum d'éléments afin de mieux connaître et de mieux se protéger du virus COVID 19.

J'ai également volontairement choisi de vous parler d'espoir, pour cela je vous partage 10 raisons qui nous poussent à espérer en une fin d'épidémie proche.

Afin de limiter les contacts, nous avons également ajouté les solutions des jeux au sein même de ce numéro et afin de combler l'ennui qui pourrait faire son apparition en restant à la maison, des pages de jeux supplémentaires ont également été ajoutées.

Notre album photos est volontairement en noir et blanc. Je n'ai en effet pas pu résister à l'envie de partager avec vous ces clichés nouvellement numérisés, qui dormaient dans les caves de la MRPS.

Mais le chocolat, thème principal de ce numéro, est volontairement présent, fier et réconfortant. J'espère donc que ces articles chocolatés vous réchaufferont l'âme et le cœur. Ami des petits et des plus grands le chocolat augmente naturellement notre taux d'endorphine. Ces petits neurotransmetteurs produits par le cerveau, entre autres, ont des propriétés analgésiques équivalentes à celles que procure la morphine, sans oublier quelques antioxydants présents naturellement, magnésium, potassium, zinc et vitamines.

Je vous souhaite malgré les moments particuliers que nous vivons, de prendre du plaisir à découvrir ce numéro...à croquer ! Prenez-soin de vous.

PS : C'est peut être un détail pour vous, mais pour nous ça veut dire beaucoup, ce numéro est imprimé pour la première fois sur un papier recyclé.

Philippe Cugniet

## **COVID-19 : ne paniquons pas, mais soyons vigilants !**

Situation exceptionnelle oblige, il n'est pas possible en ce moment d'allumer la télévision ou la radio ni d'ouvrir le journal sans que l'on parle du coronavirus ou du covid-19 ; et c'est bien normal.

L'ampleur de ce phénomène planétaire est tel qu'il occupe les esprits en permanence et alimente toutes les conversations. Alors, je vais revenir sur le sujet compte tenu de son importance et de la responsabilité qu'est la nôtre envers les résidents et les collaborateurs principalement, mais aussi envers les prestataires externes et autres parties prenantes.

Nous prenons notre responsabilité de protection des résidents et des collaborateurs très au sérieux. Il suffit de se référer aux nombreuses dispositions, parfois difficiles à prendre, que nous mettons en œuvre.

La cellule pluridisciplinaire de suivi se réunit très régulièrement et communique en permanence pour se tenir informée sur les instructions et les recommandations que nous recevons de la part des autorités cantonales et fédérales.

Il est important de rappeler **la responsabilité de chacun dans la non propagation du virus** en adoptant la bonne attitude, en ayant les bons réflexes et en appliquant scrupuleusement les recommandations et les instructions.

La responsabilité collective au niveau de la MRPS est indéniable et nous veillons quotidiennement à son application, mais il ne faut pas négliger la responsabilité individuelle qui joue un rôle primordial dans la prévention.

A cet effet, il est impératif de rappeler les principes suivants et de les appliquer :

### **Personnes particulièrement vulnérables**

- les personnes âgées de plus de 65 ans ;
- les personnes présentant :
  - de l'hypertension artérielle ;
  - du diabète ;
  - une maladie cardiovasculaire ;
  - une maladie chronique des voies respiratoires ;
  - une faiblesse immunitaire due à une maladie ou à une thérapie ;
  - un cancer.

## Transmission du virus

Il se transmet principalement lors de contacts étroits et prolongés (moins de 2 mètres et plus de 15 minutes) par gouttelettes et par les mains.

## Bon comportement à adopter

- se laver régulièrement les mains à l'eau et au savon ou avec un désinfectant pour les mains ;
- tousser et éternuer dans un mouchoir ou dans le creux du coude, jeter les mouchoirs usagés dans une poubelle fermée et se laver soigneusement les mains avec de l'eau et du savon ;
- éviter les poignées de mains et les accolades ;
- rester à domicile (ne plus se rendre dans les espaces publics)
- en cas de difficultés respiratoires, de toux et de fièvre, ou si vous avez besoin d'une aide médicale, contactez, par téléphone, un médecin pour déterminer si une consultation est nécessaire avant d'aller chez le médecin ou aux urgences.

Le meilleur moyen d'éviter la transmission du virus est de limiter les contacts, raison pour laquelle, nous avons pris des mesures restrictives, certes difficiles, mais indispensables.

Chacune et chacun doit contribuer à préserver sa santé et celle des autres en se responsabilisant et en étant co-acteur de la gestion de cette crise. Il est inutile de paniquer, mais il est indispensable de rester vigilant et responsable.

Pour finir sur une note optimiste, je dois avouer que nous apprenons beaucoup sur la gestion de crise. Nul doute que nous pouvons capitaliser sur la crise elle-même, la façon dont nous la gérons et la manière dont nous communiquons.

En attendant la sortie de crise, prenez soin de vous et de votre entourage en veillant à garder la distance requise.

Philippe Cassegrain

**COVID-19**  
CORONAVIRUS

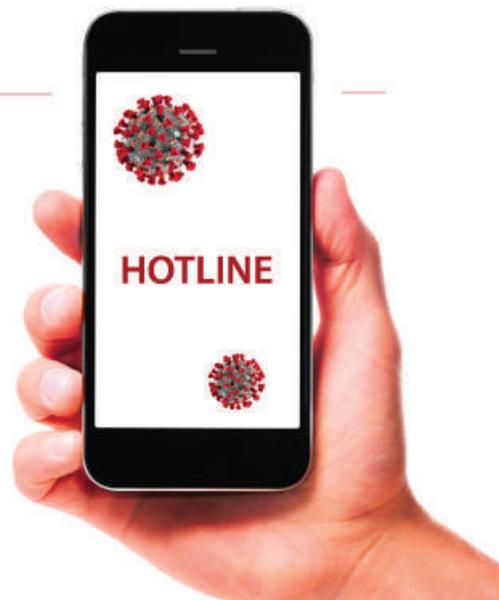


**HOTLINE** Genève

7/7 de 09:00 à 21:00



0800 909 400



## **10 nouvelles encourageantes concernant le coronavirus**

### **1. Nous savons ce qui est à l'origine de la maladie**

Après la description des premiers cas de sida en juin 1981, plus de deux ans ont été nécessaires pour identifier le virus à l'origine de la maladie, le VIH. Concernant le nouveau coronavirus, les premiers cas de pneumonie sévère ont été signalés en Chine le 31 décembre 2019. Le 7 janvier, le virus responsable avait déjà été identifié. Au jour 10, la séquence de son génome était disponible.

Nous savons déjà qu'il s'agit d'un coronavirus appartenant au groupe 2B, autrement dit de la même famille que le SRAS, et nous lui avons donné un nom : SARS-CoV-2. La maladie qu'il provoque est baptisée Covid-19. Ce nouveau virus est apparenté à un coronavirus de chauves-souris. Les analyses génétiques ont confirmé qu'il est d'origine naturelle, qu'il a émergé récemment (entre fin novembre et début décembre), et que, bien que les virus s'adaptent en mutant, la fréquence de mutation du SARS-CoV-2 n'est pas très élevée.

### **2. Nous savons comment détecter le coronavirus**

Dès le 13 janvier, un test RT-PCR permettant de détecter le virus a été rendu accessible à tout le monde. Ces derniers mois, les tests de ce type ont été perfectionnés, et leur sensibilité et spécificité évaluées.

### **3. En Chine, la situation s'améliore**

Les importantes mesures de contrôle et d'isolement imposées par la Chine portent leurs fruits : le nombre de cas diagnostiqués quotidiennement diminue depuis plusieurs jours.

Dans d'autres pays, un suivi épidémiologique détaillé est en cours. Les flambées du nouveau coronavirus sont très spécifiques, ce qui peut permettre de les contrôler plus facilement. C'est par exemple le cas en Corée du Sud ou à Singapour.

### **4. 81% des cas sont bénins**

La maladie ne provoque aucun symptôme ou est bénigne dans 81% des cas. Dans 14% des cas, elle peut provoquer une pneumonie sévère et dans les 5% restant, elle peut devenir critique, voire mortelle.

### **5. Les gens guérissent**

Les médias ont parfois tendance à ne rendre compte que de l'augmentation du nombre de cas confirmés et du nombre de décès. Néanmoins, la majorité des personnes qui ont été infectées sont guéries. On dénombre en effet 13 fois plus de guérisons que de décès, et cette proportion est en augmentation.

### **6. Les enfants ne sont (presque) pas affectés**

Seul 3% des cas concernent des jeunes de moins de 20 ans, et la mortalité chez les personnes de moins de 40 ans n'est que de 0,2%. Chez les enfants, les symptômes sont si légers qu'ils peuvent passer inaperçus.

## **7. Le coronavirus est facilement inactivé**

Le virus peut être efficacement inactivé en nettoyant pendant une minute les surfaces contaminées avec une solution d'éthanol (alcool à 62-71%), de peroxyde d'hydrogène (eau oxygénée à 0,5%) ou d'hypochlorite de sodium (eau de javel à 0,1%). Le lavage fréquent des mains avec du savon et de l'eau est le moyen le plus efficace pour éviter les transmissions.

## **8. Il existe déjà plus de 250 articles scientifiques sur le nouveau coronavirus**

L'heure est à la science et à la coopération. En à peine plus d'un mois, 164 articles mentionnant les termes Covid-19 ou SARS-CoV-2 ont été référencés dans la base de données bibliographiques PubMed, qui fait référence pour les sciences biomédicales.

Ces travaux préliminaires traitent de vaccins, de thérapies, d'épidémiologie, de génétique et de phylogénie, de diagnostic, d'aspects cliniques, etc. Ils ont été élaborés par environ 700 auteurs et autrices, réparti-es partout sur la planète. Il s'agit de science coopérative, partagée et ouverte. En 2003, lorsque le SRAS est survenu, il a fallu plus d'un an pour obtenir un nombre d'articles moitié moindre. Qui plus est, cette fois-ci la plupart des revues scientifiques ont laissé leurs publications traitant du coronavirus en libre accès.

## **9. Il existe déjà des prototypes de vaccins**

Notre capacité à concevoir de nouveaux vaccins est spectaculaire. Plus de huit projets ciblant le nouveau coronavirus ont déjà été montés. Proposer un prototype de vaccin va très vite. Certains groupes qui travaillaient sur des projets de vaccination contre des virus similaires au SARS-CoV-2 n'ont eu qu'à réorienter leurs recherches vers ce nouveau virus. Le développement est cependant ralenti par les indispensables tests visant à évaluer la toxicité ou les effets secondaires potentiels des candidats-vaccins, ainsi que leur sécurité, leur immunogénicité (capacité à induire une réponse immunitaire) et l'efficacité de la protection qu'ils confèrent.

## **10. Plus de quatre-vingts essais cliniques concernant des antiviraux sont en cours**

Les vaccins sont préventifs. Dans l'immédiat, il est important de mettre au point des traitements permettant de soigner les personnes déjà malades. Plus de quatre-vingts essais cliniques visant à évaluer l'efficacité de traitements contre le coronavirus sont en cours. Il s'agit d'antiviraux qui ont été utilisés dans le cadre d'autres infections, qui sont déjà approuvés, et que nous savons sûrs.

## VOICI COMMENT NOUS PROTÉGER:



### ✓ NOUVEAU



### Garder ses distances.

Par exemple:

- Protéger les personnes âgées en maintenant une distance suffisante.
- Garder ses distances dans les files d'attente.
- Garder ses distances lors de réunions.

### POUR RAPPEL:



Se laver soigneusement les mains.



Éviter les poignées de main.



Tousser et éternuer dans un mouchoir ou dans le creux du coude.



En cas de fièvre et de toux, rester à la maison.



Toujours téléphoner avant d'aller chez le médecin ou aux urgences.

[www.ofsp-coronavirus.ch](http://www.ofsp-coronavirus.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Office fédéral de la santé publique OFSP  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP  
Uffizi federal da sanadad publica UFSP





Intégrateur de nouvelles technologies basé à Genève, notre société répond à tous vos besoins dans les domaines des télécommunications, de la sécurité des biens, des personnes et des réseaux.

Chemin Château-Bloch, 19 - CH - 1219 Le Lignon - Suisse - +41 22 594 60 60 info@bavitech.ch

Santé  
Sécurité  
Liberté

Lauréat du Prix des Nations Unies  
Prix du Sommet Mondial 2013



ALEXANDRE Bernard: Gérant      FEIND Vincent: Associé  
079 373 50 27                              079 963 74 84

34, chemin de Grange-Collomb ~ 1212 Grand-Lancy . GENÈVE  
info@alexandrebernard.com ~ www.alexandrebernard.com ~ Fax 022 301 12 26

T.V.A : CHE-496.742.180



L'ART DU CAFÉ

CAFÉS EN GRAIN - CAPSULES NESPRESSO BIOCOMPOSTABLES  
SHOP ONLINE WWW.CARASSO.CH



**Kreutzer & Cie Sa**

entreprise générale d'électricité - téléphone - informatique - organe de contrôle  
Rue Micheli-du-Crest 2  
CP 92 - 1211 Genève 4 - Suisse  
Tél. 022 800 14 14 - Fax 022 800 14 12



**Kreutzer Sarl**

entreprise générale d'électricité - téléphone - informatique - antennes tv  
Rue de Coqueloup 13  
74100 Ville-la-Grand - France  
Tél. 0450 38 57 66

Plus de **30** ans au service des Hôpitaux universitaires de Genève

Bénéficiez d'une remise de **15%** sur tous travaux, en appelant au **022 800 14 14** et en indiquant notre nombre d'années de collaboration avec les HUG.



info@kreutzer-electricite.ch • www.kreutzer-electricite.ch



## Inspirations chocolatées

C'est une friandise, une  
Histoire qui nous  
Occasionne de la joie  
Comme du bonheur.  
Or en manger  
Laisse aussitôt une  
Aventure éphémère qui nous  
Touche au cœur.

### Citations

Le chocolat est le baume de l'enfant triste.

Une fête sans chocolat est comme un jour sans soleil.

Si le chocolat est une gourmandise,  
c'est péché que d'en manger.

Mais le chocolat est un ami qui nous veut du bien.

M. Michel LOGEAN

Chocolat noir, ta couleur ne m'a jamais fait peur, tant elle était remplie de cette odeur unique qui est la tienne.

Chocolat brun, tu me suggère les beaux cheveux d'une jeune femme heureuse de vivre. Et voilà que tu as perdu ta couleur pour être blanc, quel drôle d'idée !

Je ne te reconnais plus et tu ne me plais plus.

**Cho**, attention ne deviens pas chaud car tu vas disparaître.

**Co**, merci mon coco d'être là !

**Lat**, tu es la note de musique qui jette la joie et nous fait danser.

Mme Janine MARTIN

Chocolat !

Oh Oh ! C'est bon !

Oh ! C'est délicieux !

C'est une récompense !

Ou une surprise !

Le choix est grand !

Avec noisettes, noir ou blanc !

Tout est sourire !

Avec Chocolat !

Mme Marie-Madeleine MESSERLI



## LES PAYS PRODUCTEURS DE CACAO

part de chaque pays dans la production mondiale de cacao



## Consommation de chocolat à la MRPS en 2019

**15 kg**

de cacao en poudre pour les petits déjeuners.  
Ce qui représente 100 cartons de 100 sachets de 15g



**560 kg**

de chocolat, noir, lait et blanc





# DE LA CABOSSE À NOS CHOCOLATS



PRODUCTION & RÉCOLTE

## 1 Récolte des cabosses



## 2 Écabossage



## 3 Fermentation



## 4 Séchage



TRANSFORMATION DES FÈVES DE CACAO

## 5 Concassage



## 6 Torréfaction



## 7 Broyage et affinage



## 8 Pressage



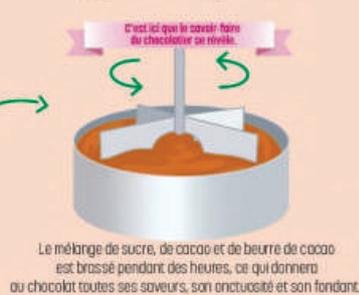
## 9 Malaxage



## 10 Broyage



## 11 Conchage



## 12 Tempérage



## 13 Mélange, moulage ou enrobage

Création de bonbons de chocolat :

- Le chocolat peut être associé aux noisettes, amandes, céréales, praliné, glanduja... pour créer des recettes gourmandes et originales.
- Le chocolat peut être aussi moulé pour donner vie à des tablettes, moulages et décors en chocolat.



CRÉATION AUTOUR DU CHOCOLAT

**LE CHOCOLAT NOIR**  
PÂTE DE CACAO  
+ BEURRE DE CACAO  
+ SUCRE

**LE CHOCOLAT BLANC**  
BEURRE DE CACAO  
+ LAIT EN POUDRE  
+ SUCRE

**LE CHOCOLAT AU LAIT**  
PÂTE DE CACAO + BEURRE DE CACAO  
+ LAIT EN POUDRE  
+ SUCRE

RÉALISÉ EN PARTENARIAT AVEC

**Syndicat du Chocolat**

specimens.fr

## Le meilleur souvenir de mon service militaire.

Il y a bien longtemps, j'effectuais une période de service militaire à la fin d'un mois de novembre particulièrement froid et pluvieux. J'étais conducteur d'un petit véhicule tout terrain attribué à certains mitrailleurs pour le transport de la mitrailleuse, de l'affut et passablement de munitions. Ce véhicule était composé de deux places à l'avant, sans portes, et d'un pont pour le matériel.

En réalité, nous étions affectés à différentes tâches étrangères à notre mission principale. Alors que ma compagnie participait à un exercice de nuit, le capitaine me désigna pour aller porter un message à un détachement isolé dans la campagne. Nous étions dans le canton de Fribourg, loin de tout village, au milieu de champs et de forêt. Il était déjà tard et je manquais cruellement de sommeil.

On m'avait donné une vague indication quand à la position de ce détachement. Au départ, je devais traverser une forêt dense composée d'arbres à hautes futaies. Je roulais sur des sentiers mouillés et étroits sans trouver d'indications de localités. Le vent s'était mis à souffler violemment. Il s'engouffrait dans l'habitacle et je commençais à trembler de froid. Néanmoins j'ai continué sur le sentier le plus large. L'ambiance était fantomatique par le bruit du vent dans les arbres, les ombres impressionnantes que mes phares provoquaient et une certaine angoisse quand à ma situation dans cette forêt inhospitalière.

J'avais faim et grand besoin de dormir un peu. Je suis allé sur le pont, voir si je pouvais trouver de quoi me couvrir. J'ai trouvé une veste de tenue d'assaut abandonnée par un camarade. Ce fût déjà une aubaine mais le plus beau était de trouver une ration intermédiaire : boîte de singe, biscuits, fromage et cerise sur le gâteau, UNE PLAQUE DE CHOCOLAT. Cette friandise allait me redonner du moral et des forces. Que c'était agréable ! Le bon goût de ce chocolat légèrement croustillant est le meilleur souvenir que je retiens de mon service militaire.

Heureusement que j'ai pu me restaurer car j'ai déambulé encore deux heures dans les bois avant de rejoindre le détachement que l'on m'avait désigné...

M. Michel LOGEAN

### Le chocolat, d'où il vient ?

Savez-vous ce que le mot «*Chocolat*» signifie ? Il provient du nahuatl (une langue déjà parlée autrefois par les **Aztèques**) «*xocolatl*» ou «*chocolatl*» ; et il veut dire «*Eau amère, eau acide*».

Comme le témoignent les résidus trouvés dans leurs poteries, les premiers à en boire furent probablement les Olmèques (1500 à 400 avant Jésus-Christ), une civilisation de l'Ancien Mexique.

Déjà, à cette époque-là, les Olmèques broyèrent les fèves de cacao, les mélangeaient avec de l'eau, les agrémentaient de piments, d'herbes, d'épices, de miel, etc. On peut donc affirmer que cet aliment vient du Mexique.

Au fil du temps, la culture du cacao s'est étendue à la civilisation maya (600 avant Jésus-Christ) et aztèque (1400 avant Jésus-Christ). Ces deux civilisations s'en servaient de bien différentes façons :

- Le cacao était utilisé dans les rituels religieux destinés à l'adoration du dieu aztèque Quetzalcóatl qui porta le cacao aux hommes, et de **Chak Ek Chuah**, le saint patron maya du cacao,
- Sa fève servait de monnaie,
- Et seuls les nobles et les soldats en guerre avaient l'autorisation de boire la boisson qui en était issue, autrement dit le chocolat.

Les Olmèques, les Mayas, et les Aztèques furent donc probablement les seuls à bénéficier à ces époques-là des bienfaits de cet aliment-miracle. Il faudra attendre 1502 pour qu'un explorateur célèbre en découvre les fèves lors d'une escale sur l'île de Guanaja, mais les confonde avec des crottes de chèvre. Son nom : **Christophe Colomb**.

Ce n'est que 26 ans plus tard que cet aliment-miracle fit son entrée en Europe



En 1519, le conquistador espagnol **Hernan Cortés** se vit offrir cette boisson précieuse des mains de l'empereur aztèque **Moctezuma II**. Il en but, et l'appréciant, décida d'en ramener les fèves (et la recette) en 1528 à la Cour de Charles Quint, roi d'Espagne et donc son roi.

Ce dernier apprécia à son tour le breuvage qui en fut tiré, il l'aima ; et ce fut à cette époque-là qu'on commença à raffoler de « l'eau amère, l'eau acide » en Espagne. On la consommait après y avoir ajouté tout ce qu'on voulait : du sucre, du miel, du poivre, de la vanille, du musc, etc. Les médecins le prescrivait comme remède ; et on en consommait même dans les églises.

Après avoir conquis la civilisation et les terres aztèques, les Espagnols décidèrent alors d'intensifier la culture du cacao et d'en faire le commerce extrêmement lucratif. Mais ils en gardaient jalousement le secret.

Il faudra attendre 1606 pour que le chocolat commence par conquérir progressivement le reste de l'Europe. Par exemple, c'est cette année-là que le florentin Antonio Carletti l'introduit en Italie après en avoir appris les secrets de fabrication lors d'un séjour aux Indes Orientales.

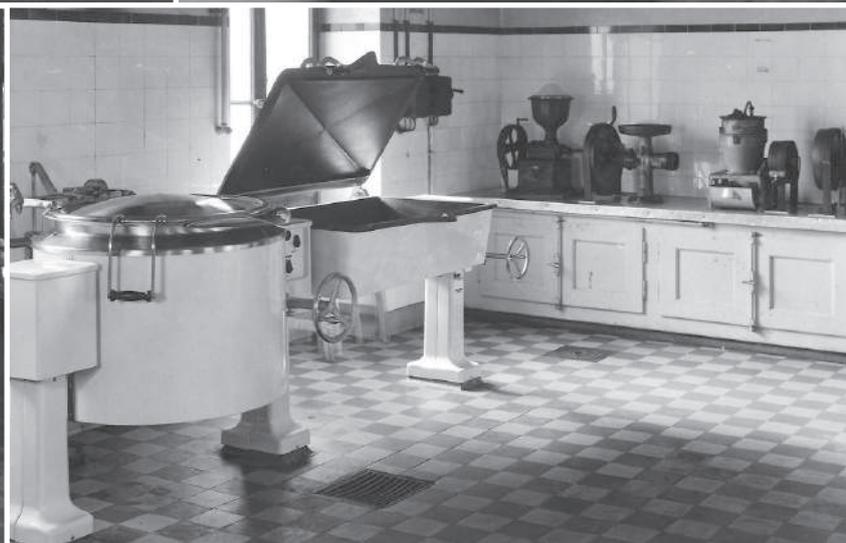
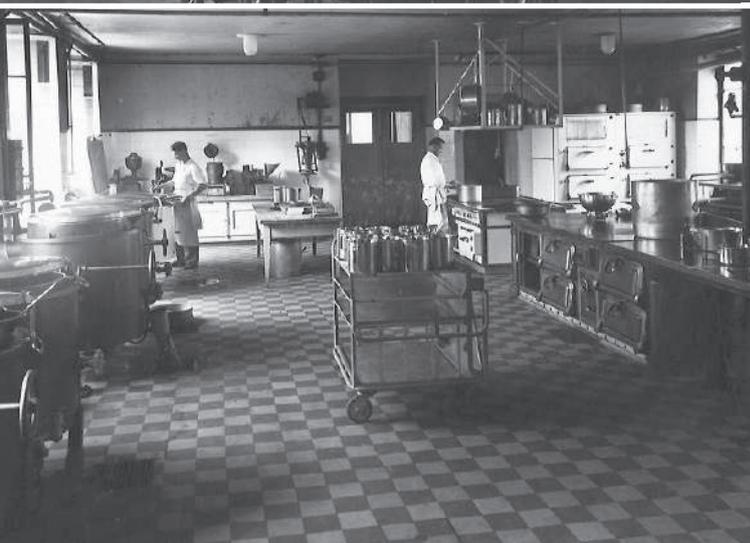
En 1609, le chocolat commença par arriver en France, notamment grâce aux juifs chassés d'Espagne par l'inquisition. Ils s'installèrent dans le sud-ouest de la France (région de Bayonne) et popularisèrent ce précieux aliment ; ce qui permit aux familles même modestes de posséder leurs propres chocolatière et de boire de cette boisson.

Mais c'est en 1615 que cette dernière entra à la cour royale de France, et ce grâce au mariage entre le roi Louis XIII et **Anne d'Autriche** l'infante d'Espagne. Cette dernière n'avait accepté ce mariage qu'à la condition que l'on la laisse amener avec elle son aliment favori ainsi ceux qui le préparaient pour elle.

Pourtant, il faudra attendre l'accession de Louis XIV et de son épouse Marie-Thérèse d'Autriche au trône pour que le chocolat se fasse une place de choix dans la cour du Château de Versailles. La reine en buvait régulièrement pour ses vertus énergétiques, et aphrodisiaques. Quant au roi, il fut considéré comme le souverain le plus amoureux de ce breuvage. Il lui arrivait même d'en préparer lui-même dans les cuisines de ses petits appartements.







Lequel des deux, pensez-vous, est le plus fort ?

Le sculpteur déjà épuisé, talonné par sa passion « de créer » depuis peut-être avant sa naissance, ou bien ce gigantesque bloc de marbre qui bientôt vont s'affronter ?!

Presque aveugle, c'est grâce à ses puissantes, sensibles mains que le sculpteur a reconnu, choisi, exigé ce bloc de marbre parmi des milliers d'autres.

Il voulait celui-là, pas un autre, aucun autre. Il l'avait si longtemps cherché...

En sa présence, on l'a détaché, découpé, de la mythique montagne de CARRARE, transporté, posé sur le sol de l'Atelier austère et sombre...

Aussitôt, l'encombrant bloc aperçoit d'une étroite fenêtre, filtrer un pâle rayon de lune sans pouvoir le consoler.

Révoltée d'avoir été emprisonnée, l'imposante difforme masse toise le coupable assis près de lui. Tout bas il le nargue !

Moi force surhumaine te préviens qu'à ta première tentative, un seul de mon regard te réduira en poussière ! Crois-tu vraiment être plus fort que moi ??

Malgré ce défi à peine déguisé, l'homme l'avait déjà deviné. Ni surpris, ni inquiet. Il était tout simplement heureux, infiniment heureux.

Pensez donc, il avait enfin découvert à CARRARE ce qu'il cherchait depuis si longtemps ? A présent ils sont DEUX, forment une « paire » pour encore de nombreuses années...

Il est confiant, serein, savoure son bonheur.



## Le Défi

La patience devenue son précieux allié, le sculpteur a déjà prévu l'adéquate façon d'entamer le préliminaire « gros » travail à effectuer, sur le géant réfractaire...

Avant de sculpter, avant d'utiliser ses outils déjà étalés, il préfère calmement aborder le fier et récalcitrant bloc qui le nargue encore.

Le rassurer, le respecter, l'apprécier, éviter de le brusquer...

Plus tard, un léger effleurement de ses habiles mains, calmera les craintes de cette masse effarouchée de plus de 6 mètres !!

Le sculpteur et la matière, doivent d'abord faire connaissance : Connaitre, c'est aimer. Le sculpteur le sait, le bloc pas encore !

Calmement, il s'approche du marbre glacé, impassible, raide. Délicatement, ses mains expertes repèrent les arrêtes pointues, encombrantes, parfois nécessaires, découvrent des creux subtils, devinent des veines légèrement colorées sillonner le colosse de presque six mètres de haut !

Son oreille penchée sur le bloc, il espère entendre résonner un écho qui répondrait à son appel... mais un lourd silence les sépare encore...

En état d'alerte, l'un et l'autre attendent. Mais pas trop longtemps, car l'intrépide initiateur a décidé :

Modeler ce réfractaire et difforme bloc blanc en statuaire se fera, et sans plus tarder.

Tout est prêt !



## Le Défi

A tour de rôle, entrent en action, marteaux, burins, compas, équerres, lames, et autres crayons : indispensables outils des Artisans Sculpteurs depuis des siècles et des siècles. Irremplaçable TRAVAIL MANUEL !!

D'exténuantes nombreuses années s'écoulent pendant lesquelles aucune erreur n'est permise. Sublimier son désir est le seul but de l'infatigable Artiste !

L'ébauche d'une nouvelle étape apparaît, et quelques outils ne sont plus nécessaires.

Après un bref repos...

Légères comme les ailes de papillons, les expertes mains usées, blessées, effleurent, corrigent la texture du marbre précieux qui prend forme.

Enfin le polissage !

Interminable, délicat « polissage manuel », graduellement transforme « l'aspect de cailloux » en une image délicate, noble expressive, précise.

C'est la naissance d'une œuvre !

Mais, si de bonheur, le sculpteur est enveloppé, le puissant marbre blanc de Carrare ne l'est pas. Déséparé le bloc se reconnaît à peine. Il ignore ce qu'il représente, ni ce qu'on attend de lui... Il se sent étranger, isolé. Il ignore même son identité. Il ne possède même pas un NOM pour se distinguer des autres. Orphelin

De sa hauteur, inquiet, son regard étonné croise celui qui l'a transformé...

Une seconde fois, le responsable les avait déjà prévues ces questions visuelles et pourtant si pénétrantes...

Emu, il va le ramasser une seconde fois, comme il y a plus de six ans, lors du défi d'autrefois, et lui explique :

Ta présence représente ma récompense !

Tu n'es pas un étranger puisque tu habites dans le pays où tu es né.

Ta personnalité représente ton Identité

Tu ne seras jamais seul, isolé.

Des quatre coins de l'univers on viendra « faire connaissance, et t'aimer ».

Tu ne seras jamais un inconnu, ni orphelin.

Tu seras, tu l'es déjà, le David de Florence, et fils des MEDICIS !

Sache que, « même un tableau ne peut être réussi que s'il exprime les sentiments du peintre et du sculpteur »

Entre toi et moi, il n'y a jamais eu un DÉFI

Réunis par leur réciproque fierté, l'homme et son œuvre partagent enfin leur bonheur.

Mme Rachel MARCINHÈS



Dans ma vie professionnelle, j'ai eu le plaisir de travailler pendant dix ans à Zurich et j'ai pu me familiariser avec la tradition du Sächsilütte (en Zurichois). Alors d'où vient cette tradition ?

Entre 1400 et 1866, c'étaient les Zunft (corporations professionnelles) qui dirigeaient les affaires politiques, militaires, sociales et du travail dans la ville de Zurich. Il y avait une Zunft pour chaque métier, soit 26 au total, qui sont encore aujourd'hui en vie! Les comités se réunissaient régulièrement, et dans la réunion du mois de mars le comité central choisissait la journée à partir de laquelle les membres travaillaient pendant l'été une heure de plus, c'est-à-dire de cinq (fünf) heures à six (sechs) heures. Le cortège des corporations avait lieu à cette époque le lundi qui suivait l'équinoxe.

La décision a été transmise à l'église pour que les cloches du Fraumünster et du Grossmünster sonnent la fin du travail journalier à six heures, voilà sechseleutten ! En 1866 le gouvernement a repris les affaires en main et les corporations sont devenues de simples associations. Elle est fêtée sous la forme actuelle depuis 1904. La fête à lieu le troisième lundi d'avril. Des 26 corporations il y en a uniquement 13 qui font partie du cortège.

Le début du cortège est fixé à 15h00 à la fameuse Bahnhofstrasse. A SECHS Uhr est allumé le feu de joie qui est couronné par le BOEGG, ou Bonhomme de Neige, qui a sa tête bourrée de pétards. Le temps qui s'écoule entre la mise à feu du bûcher et l'explosion des pétards situés dans la tête est considéré comme une prédiction du temps qu'il fera pendant l'été qui suivra : plus la tête explose rapidement, plus l'été sera précoce et ensoleillé. Pendant le feu les cavaliers du cortège galopent autour du bûcher au son d'une marche que l'on appelle « Sechsiläutte- marsch », musique spécialement composée pour cette manifestation.

Le prochain Sechseläuten aura lieu le 20 avril 2020.

(© crédit photo : Lenouvelliste.ch)



**BUREAUTIQUE**

AVEC VOUS DANS LA NOUVELLE ÈRE NUMÉRIQUE

# MOBILE PRINTING

où vous voulez,  
quand vous voulez

- ▶ Imprimantes multifonctions de bureau et de production
- ▶ Gestion électronique et sécurisée des documents
- ▶ Mobile & Cloud printing
- ▶ Solutions numériques

**Siège Crissier**  
Rue de la Vernie 12  
1023 Crissier  
T 021 706 60 80  
F 021 706 60 81

**Succursale Fribourg**  
Route des Grives 2  
1763 Granges-Paccot  
T 026 422 27 27  
F 026 424 07 70

[WWW.JBCBUREAUTIQUE.CH](http://WWW.JBCBUREAUTIQUE.CH)



ACCREDITED  
PARTNER  
2017



# Nous comprenons le bâtiment

## Nous comprenons le multitec



Electricité | Chauffage, Ventilation, Climatisation, Sanitaire | Technique du froid  
ICT Services | Security & Automation | Technical Services | Facility Management

Multitec est un service Bouygues Energies & Services InTec unique en son genre reposant sur la collaboration de plusieurs corps de métier. Toutes les disciplines sont regroupées et dirigées par un même responsable et proposées au client sous la forme d'une solution complète. Une coordination optimale du projet est ainsi toujours garantie.

**Bouygues E&S InTec Suisse SA**  
Route du Nant-d'Avril 56  
CH-1214 Vernier  
Tél. +41 22 306 16 16  
info.intec.geneve@bouygues-es.com  
[bouygues-es-intec.ch](http://bouygues-es-intec.ch)



Shared **innovation**

# ST. PATRICK'S DAY

En premier une petite devinette :

Si on vous dit : tenue verte, trèfle et mois de mars, vous ne voyez pas?

Mais si on ajoute : parade, kilt et Guinness à gogo ? La réponse est : Saint Patrick !  
Bravo !

Mais qui est Saint Patrick :

Maewyn Soucat plus connu sous le nom de Saint Patrick est né vers 385 en Ecosse. Il est considéré comme le fondateur du christianisme irlandais et c'est en son honneur qu'on fête l'anniversaire de sa mort. A 16 ans, Maewyn est enlevé par des pirates afin d'être vendu comme esclave. Il a réussi à s'échapper vers 412 et devient croyant. En 432, il est retourné en Irlande comme évêque pour évangéliser les irlandais. Lors d'un sermon du Roc Cashel, il a exprimé le concept de la Sainte Trinité grâce à un trèfle en faisant ainsi le symbole de l'Irlande.

Le 17 mars est donc le jour de Fête Nationale Irlandais ou les irlandais profitent pour faire la fête, danser et boire (surtout de la bière) et clamer haut et fort leur appartenance irlandaise.







On compte aujourd'hui environ 1,5 millions d'irlandais dans différentes grandes villes de l'Amérique du Nord. C'est ainsi que la fête de Saint Patrick est célébrée dans beaucoup de villes, comme Washington et Chicago où la Chicago River est teintée en vert.

Plusieurs écoles demandent que les élèves soient habillés en vert. Mais la plus grande fête se tient à New York où vivent environ 500.000 irlandais, qui sont surtout policiers ou sapeurs-pompiers. D'ailleurs une grande partie de sauveteurs du 11 septembre 2011 étaient irlandais!!! Pour fêter le célèbre évêque évangéliste, New York voit les choses en grand avec une parade géante de 150.000 enthousiastes, des animations et de la Guinness à gogo. La parade de New York est l'une des plus anciennes, elle a été inaugurée le 17 mars 1762 !

Aujourd'hui la parade débute à 11 heures sur la 44th Street, le sanctuaire dédié à Saint Patrick. Les kilts, les cornemuses, les majorettes marchent tous vers la 5ème Avenue passant la Cathédrale de St. Patrick au niveau de la 50th Street et continuent jusqu'à la 79th Street. Le défilé se termine vers 4h30 à l'American Irish Historical Society sur la 80th Street. L'Empire State Building se pare de vert à la nuit tombante. La parade est spectaculaire et rassemble chaque année plus de 2 millions de spectateurs. Attention, pour voir la parade du début à la fin, il faut vous patienter pendant plus de 1 heure et demie debout.

Pour finir il ne faut pas oublier l' **IRISH COFFEE**.

Faites réchauffer du whisky avec du sirop de sucre de canne (à feu doux afin de ne pas faire bouillir le whisky) dans une casserole en remuant. Préparez un café noir et versez-le sur le whisky chaud et sucré. Remuez légèrement. Versez le tout dans un verre rincé au préalable à l'eau chaude et nappez la surface de crème fraîche légèrement battue. C'est prêt!

Et c'est bon !! A la bonne Vôtre !!



## Hommage à Mary Higgins Clark



Par une de ces coïncidences dont la vie est parfois faite, la nouvelle de la mort de Mary Higgins Clark m'est parvenue juste au moment où son dernier roman arrivait en haut de ma pile de livres à lire. En effet, lors de chaque parution du catalogue bimestriel de France-Loisirs, je commande six à huit livres, presque tous des romans, occasionnellement des polars, mais d'un ou deux auteurs uniquement. Ce petit groupe inclut Mary Higgins Clark dont on connaît la vie assez extraordinaire, son succès fulgurant n'arrivant que tardivement.

Issue d'un milieu modeste (irlandaise et catholique), Mary est née à New York en 1929. Orpheline de père à l'âge de dix ans, elle cherchait, dès qu'elle était en âge de travailler, des petits boulots afin d'aider sa mère, veuve avec trois enfants.

Elle ignorait alors (heureusement !) qu'elle-même se trouverait veuve à 35 ans avec cinq enfants à élever ! De petit job en petit job - standardiste, dactylo ... - elle grimpa l'échelle professionnelle jusqu'à devenir hôtesse de l'air à la Pan American Airlines, fonction grâce à laquelle elle rencontra son mari, Warren Clark.

Mais, cruauté du sort : tout comme son père, son mari mourut précocement, victime lui aussi d'une crise cardiaque. Tout en élevant ses cinq enfants, Mary trouva la force de s'adonner à sa passion - l'écriture - en se mettant tous les jours, de 5 à 7 heures du matin, derrière sa machine à écrire sur sa table de cuisine. Après des nouvelles et des feuilletons, sa première grande publication, une biographie de George Washington, fut un échec.

Elle eut la sagesse donc de changer de registre.

En s'attaquant au roman policier, elle trouva en effet son voie - et sa voix. Avec « La maison du guet », publié en 1975 - elle avait alors la quarantaine largement entamée - elle connut enfin le succès. Les bestsellers se mirent alors à se succéder.

Et, cerise sur le gâteau, en 1996 un second mariage, très heureux, compléta son bonheur jusqu'à la mort en 2018 de son John bien-aimé, qu'elle vient donc de rejoindre.

Mary avait manifestement gardé son esprit vif, bien collé à l'actualité, jusqu'à sa mort. Preuve en est le fait que son dernier roman, publié en français sous le titre banal « En Secret », reflète le mouvement « MeToo » (dénonciation du harcèlement sexuel des femmes sur leur lieu de travail).

Le titre original du livre – « Kiss the girls and make them cry » (ligne extraite d'une comptine anglaise) - est d'ailleurs explicite. Le roman est divisé en trois parties dont j'avoue avoir trouvé la deuxième, ou il s'agit des manœuvres employées par des hommes riches et puissants pour éviter d'être épinglés, assez indigeste.

Mais dans les premières et troisième parties on retrouve la Mary qu'on aime, même si, pour ma part, je ne me suis jamais passionnée pour le mouvement « Me Too » et m'en suis même dégoutée lorsqu'il s'est mis à lancer des slogans plus que vulgaires du genre « Balance ton porc »!

J'ai préféré donc garder mon indignation pour ce qui est, à mes yeux, le vrai scandale du siècle, à savoir l'écart énorme et toujours grandissant entre une poignée de personnes extrêmement riches et l'immense majorité comprenant toujours plus de pauvres.

Il est vrai que l'écart entre les salaires des hommes et des femmes s'insère dans ce contexte et je pense que, lorsqu'on parviendra à une égalité parfaite dans le sens de « A travail égal, salaire égal », les femmes seront nettement mieux armées pour se défendre contre d'éventuels prédateurs sexuels sur leur lieu de travail.

Mary, morte à 92 ans, n'aura pas vu ce jour, mais ce qui est certain, c'est qu'elle a plus que bien vécu sa vie, sachant tirer d'elle-même des ressources au départ insoupçonnées et donnant du plaisir à ses millions de lecteurs en faisant ce qu'elle aimait par-dessus faire, soit : créer des histoires palpitantes.



Jadis, on apprenait à l'école que l'enfance allait jusqu'à 12 ans, puis venait la jeunesse jusqu'à 20 ans, ensuite on entrait dans l'âge adulte, enfin arrivait la vieillesse, à 60 ans. Catalogué, encadré. Mais on constatait déjà que certaines personnes n'atteignent jamais la vieillesse, alors que d'autres vivent plus que centenaires.

Quel désordre ! C'est pareil dans la nature. Cette année, on dit : « Les arbres fleurissent trop vite, le printemps arrive trop tôt ! Si le froid revient, tout va geler ! » Les saisons, les arbres et les fleurs refusent de se soumettre au calendrier que les humains ont concocté.

Pourquoi ne s'alignent-ils pas sagement à nos chiffres, à notre ordre des choses ? Ce serait tellement plus simple, si nous savions à l'avance ce qui allait se passer. Peut-être Dieu n'est-il pas encore connecté à un bon ordinateur...

Et voilà qu'un virus vient chambouler encore davantage notre vie. Alors, certaines personnes demandent : « Pourquoi Dieu permet-il cela ? Ou peut-être n'existe-t-il pas ? » Il y a quelques millénaires, un poète écrivait le livre de Job, en se posant la même question ; et voici la réponse qu'il imagina, venant de Dieu : « Qui es-tu pour rendre mes plans obscurs à force de parler de ce que tu ignores ? Où étais-tu quand je fondais la terre ? »

Cela ne répond pas à nos comment et à nos pourquoi, mais cela nous rappelle à la modestie. Il restera toujours des mystères, comme la Passion du Christ, dont les chrétiens font mémoire chaque année à cette époque.

La mort d'un juste restera toujours un scandale que nous avons à dénoncer. Cependant, à travers cette prise de conscience peuvent se lever des temps nouveaux, des résurrections de libertés, d'espérance, de solidarité.

Nous le découvrons à travers cette pandémie : des jeunes se mobilisent et font les courses pour les aînés, des chaînes de contacts téléphoniques se créent, les gens applaudissent aux fenêtres le dévouement des soignants. Voici un extrait d'un texte qui circule actuellement sur les réseaux sociaux : « Les fleurs ont laissé la place aux fruits, les oiseaux ont fait leur nid, les hirondelles sont arrivées. Puis le jour de la libération est arrivé, les gens l'ont appris à la télé, le virus a perdu, les gens sont descendu dans la rue, chantaient, pleuraient, embrassaient leurs voisins, sans masques ni gants. [...] Le printemps a continué à être là malgré tout, malgré le virus, la peur et la mort. Parce que le printemps ne savait pas, il a appris aux gens le pouvoir de la vie. »

C'est le même chant d'espérance que celui du matin de Pâques !

Mme Irene MONNET

## Mots mêlés



ABRICOT  
 APOTRE  
 ARGON  
 BACHELIER  
 BARBU  
 BONHOMME  
 CAMPHRE  
 CANIF  
 CARBONE  
 CARROUSEL  
 CIGARETTE  
 CLERC  
 CORMORAN

COSAQUE  
 CYPRES  
 DECLIC  
 DORTOIR  
 FIOLE  
 FLAMBER  
 FOURBU  
 FUSELAGE  
 GABARIT  
 GLANDE  
 HAYON  
 JONGLEUR  
 LAMPION

MARIN  
 MECENE  
 MENHIR  
 MIETTE  
 NOYAU  
 PAPAYE  
 PELICAN  
 PLAIDOYER  
 POSITIF  
 STEAKS  
 TIERCE  
 TYMPAN  
 TYPHON  
 VEINE

## Sudoku

Niveau : moyen

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

Source des jeux : © <http://fortissimots.com>

Mots fléchés

RÉSONNE DANS LA SAVANE EXALTÉ		1515 RÉCIT		ACARIEN COUVRE- CHEF		NOIR DE FUMÉE VIEUX SUPPLICE		ADVERBE
PORTE- FEUILLE MESQUINE								
								BELLES SITUATIONS
ALLÈGUES DÉCOULE							COLÉOPTÈRE	
					BOISSON CHAUDE GRONDER			
SERONT D'ACCORD	POSSESSIF PHILOSOPHE GREC			ÉCRIVAIN FRANÇAIS HÉROS TROYEN				
SAINTE NORMAND DEUX-ROUES POUR DEUX			PETITE SOEUR ÉPAIS					
						SUIT LE TITRE AMÉRINDIEN		
CORNARD		ORDURE DÉMON- STRATIF						PREMIÈRE NOTE
				DE MÊME				
NÉGATION			C'EST DU BRUT					

## Solutions des jeux

Mots mêlés :

Le mot mystère est : mangrove

Sudoku :

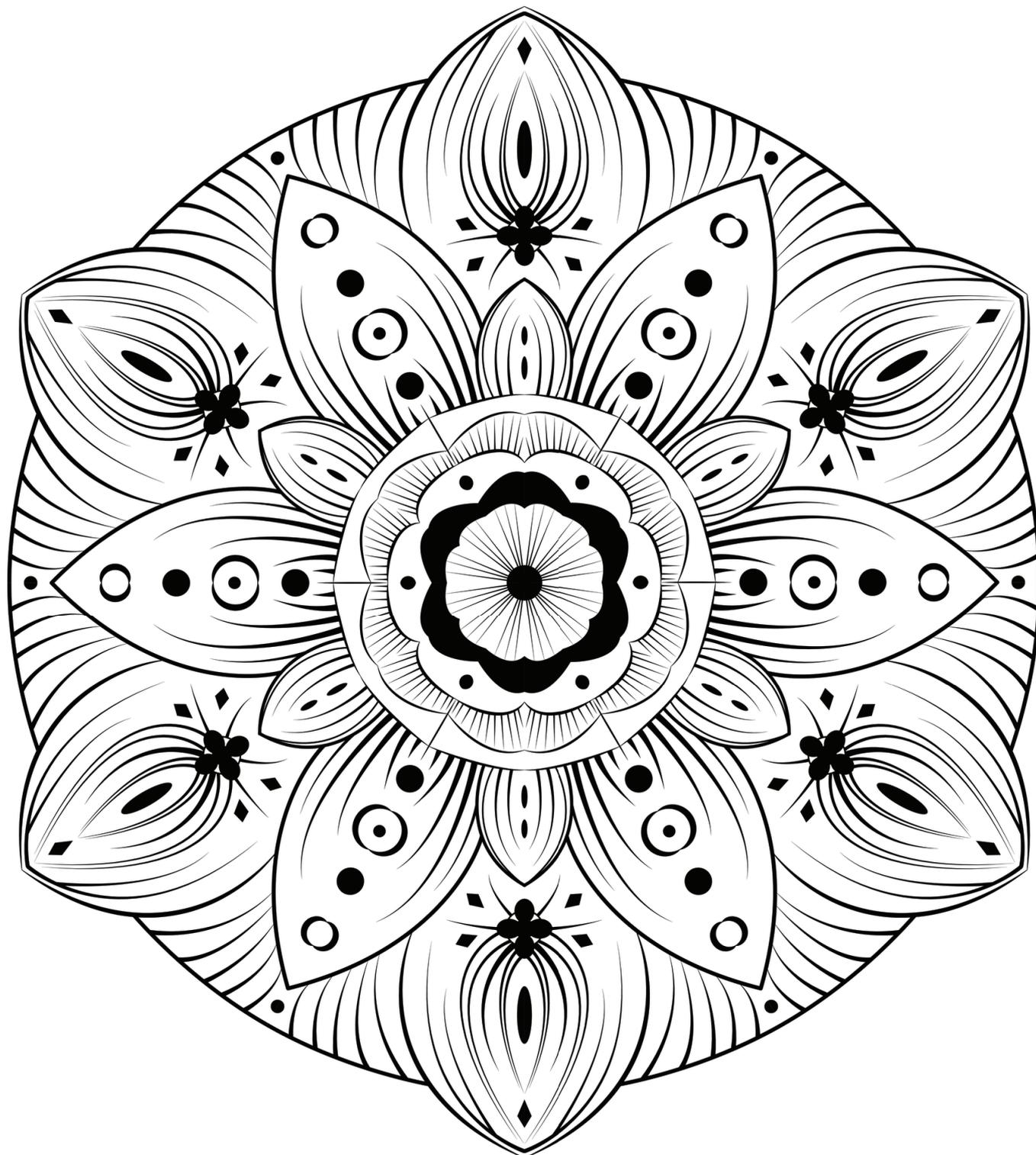
2	4	7	5	6	1	8	9	3
3	5	6	7	8	9	4	2	1
1	8	9	4	2	3	6	7	5
6	2	8	9	1	5	7	3	4
4	9	5	6	3	7	1	8	2
7	3	1	8	4	2	5	6	9
8	6	2	1	9	4	3	5	7
9	7	4	3	5	6	2	1	8
5	1	3	2	7	8	9	4	6

Solutions des jeux

Mots fléchés :

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

Mandala



Le terme « mandala » vient de la langue sanskrit (Inde) et signifie « cercle ».

Colorier des mandalas permettrait de se détendre, de se recentrer, de méditer, et donc de réduire son stress et de lâcher prise.

Alors, à vos crayons, c'est pour votre bien !



# colladon parc

restaurant bistronomique

Ouvert 7 jours sur 7

5, chemin Colladon - 1209 Genève

Informations et réservations :

022 730 79 27 - [www.colladonparc.ch](http://www.colladonparc.ch)



## LES APRÈS-MIDI GOURMANDS

Tous les jours de 14h30 à 17h00

Une pâtisserie  
au choix dans la vitrine  
et une boisson chaude  
ou froide (Sans alcool)  
**9 CHF**



Nous remercions infiniment tous nos annonceurs  
pour leur publicité,  
ainsi que nos sponsors

## KESSLER & Co SA HAMMEL SA

Grâce à leur soutien, notre journal  
**L'Echo de l'Age d'Or** peut être édité

### Pour vos visiteurs

Nous accueillons avec plaisir les familles et visiteurs de nos résidents dans de confortables studios situés dans le bâtiment des « Glycines ». Refaits à neuf, ils sont joliment meublés et pourvus d'une salle de bains, d'une cuisine équipée et d'un balcon.

Nos tarifs spéciaux pour les familles et amis de nos résidents :

Studios 913 et 914

CHF 80.- pour 1 personne / nuit

CHF 100.- pour 2 personnes / nuit

Pour toute réservation, visite ou renseignement,  
adressez-vous au service conciergerie  
au ☎ **7921** (022 730 79 21)

## MRPS

Maison de Retraite  
du Petit-Saconnex



**WEBSTAR** E. Weber & Cie AG  
Zürich

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

Votre fournisseur «Single Sourcing» pour plus de 17 000 produits alimentaires, para-alimentaires et non alimentaires: commandé aujourd'hui, livré demain - partout en Suisse!

## SIG soutient la Maison de retraite du Petit-Saconnex

Avec ses partenariats culturels et sportifs, et son soutien aux associations de la région, SIG participe au dynamisme de la vie locale conformément à sa vocation d'entreprise citoyenne.



[www.sig-ge.ch](http://www.sig-ge.ch)