

Le Chênois

ORGANE OFFICIEL DES COMMUNES DE CHÊNE-BOUGERIES, CHÊNE-BOURG ET THÔNEX

Fondé en 1915

Octobre 2015 • n° 513

100 ANS



© Le Jardin d'Heidiwig

Sommaire

Dossier	4
Informations officielles	24
Culture	37
Vie associative	39
Loisirs	42
Pêle-mêle	44

Chêne-Bougeries

Dans le cadre du cycle de conférences Jean-Jacques Gautier, la ville de Chêne-Bougeries vous propose d'assister à la projection du film *Crise des réfugiés, quel rôle peut jouer le Haut Commissariat des Nations Unies pour les réfugiés?*, le mardi 10 novembre à 20h00 à la Salle Jean-Jacques Gautier. C'est le professeur Vincent Chetail, Professeur de droit international à l'Institut de hautes études internationales et du développement (Genève) et Directeur du Centre des migrations globales qui sera le conférencier invité. Voir en p. 27

Chêne-Bourg



Ce n'est pas tous les jours qu'on inaugure un parc et deux d'un coup, c'est encore plus rare! C'est dans le quartier de Peillonex que s'est déroulée, le 19 septembre dernier, une journée festive en présence des Autorités communales et des architectes-paysagistes qui ont œuvré pour transformer le parc de l'ancienne Mairie et celui de Peillonex en des espaces bien distincts, mais destinés tous les deux à des activités intergénérationnelles et de détente. Voir en p. 31

Thônex



Une fois par année, les Autorités thônésiennes invitent les aînés de la commune à une sympathique balade de plusieurs jours. Cette année, leurs pas les ont conduit en Aquitaine, où culture et gastronomie vont de pair, pour leur plus grand enchantement. Compte-rendu d'un voyage très réussi. Voir en p. 35

Thème du prochain numéro :

Cadeaux et traditions de Noël

Délai rédactionnel et publicitaire :

2 novembre 2015

Prochaine distribution :

Du 1^{er} au 4 décembre 2015

Notre cerveau : Entre ombres et lumières

En cette année internationale de la lumière, Le Chênois a choisi de nous éclairer sur le cerveau, ses particularités, ses prouesses et ses ratés, les expériences auxquelles on le soumet, en interviewant les acteurs qui œuvrent dans ce domaine, notamment dans le soutien des personnes affectées par des maladies neuro-dégénératives. Serons-nous plus intelligents après la lecture de ce dossier? Nous espérons, dans tous les cas, que nos articles vous donnent matière à réfléchir et que ce nouvel éclairage illumine votre journée.

[Lire la suite en page 4.](#)

Pour aller plus loin...

Plus le monde se globalise et plus l'intérêt pour la chose locale grandit. On le constate tous les jours au Chênois dont nous fêtons cette année le Centième anniversaire. L'exposition organisée en mai dernier à l'Espace Nouveau Vallon a été l'occasion de mesurer cet engouement salubre à reconsidérer l'histoire communale, à lui donner la place qu'elle mérite. Depuis quelques années, notre journal s'efforce de donner la parole

aux Chênois à travers sa rubrique *Mémoire des Trois-Chêne*. Les photos et témoignages affluent à la Rédaction et un vrai dialogue s'est créé entre nos lecteurs. A votre tour peut-être de partager vos souvenirs dans l'une de nos prochaines éditions...

KAARINA LORENZINI, RÉDACTRICE EN CHEF

[Lire la suite en page 41.](#)





Je suis là pour vous à Thônex.

Karine Even
Téléphone 022 819 05 85, karine.even@mobi.ch

La Mobilière
Assurances & prévoyance

Agence de Thônex
www.mobigeneve.ch

Nouveau à Chêne-Bourg

**V
I
S
I
O
N**

CONSULTATION D'OPHTALMOLOGIE
URGENCES - CHIRURGIE DE L'OEIL
CONTACTOLOGIE

CENTRE VISION
Place de la Gare 1, 1225 Chêne-Bourg
Tél +41 (0)22 860 80 60, www.centrevision.ch

Moins d'énergie et plus de qualité de vie

Les fenêtres EgoKiefer à isolation record permettent une réduction des déperditions de chaleur par les fenêtres pouvant atteindre 75 %.

Protection du climat comprise.

Votre spécialiste:

biedermann
les métiers du bois

9, chemin Deluc
1224 Chêne-Bougeries
Tél. 022 869 04 04
Fax 022 869 04 14
www.biedermann-sa.com

Toujours des idées d'avance.

EgoKiefer
Fenêtres et portes
A leading brand of  **BRI**

MARDI 24 ET MERCREDI 25 NOVEMBRE 2015 - 20H

BRIGITTE ROSSET

TIGUIDOU

Tout le mal
que l'on se
donne pour
se faire
du bien

favre
POINT



COMMUNE DE
CHÊNE-BOURG
www.chene-bourg.ch

LES
CRÉA
TIVES
FESTIVAL

www.lescreatives.ch

Billets en vente
également à la FNAC



© Philippe Vincent, Genève



En direct de la Rédaction...


Cette rubrique recueille tout ce qui fait vibrer vos rédacteurs préférés, autour du thème imposé. Ce mois-ci: le cerveau.

Au bout du télescope: le cerveau

L'une des grandes théories de l'astrophysique est que l'univers est courbe et que si l'on pouvait observer cet univers avec des télescopes de plus en plus puissants, nous finirions par voir notre dos. Il faut croire que cette prédiction est en train de se réaliser, car après avoir scruté les confins de nombreuses galaxies, nos éminents scientifiques abandonnent peu à peu les secrets de l'infiniment grand pour se concentrer sur l'un des mystères les plus impénétrables, les plus complexes qui soient, celui de notre cerveau.

Dans le monde de la recherche sur le cerveau, Genève avec son centre Bio-tech à Sécheron et ses 400 chercheurs, occupe une place de choix. Avec ses équipes pluridisciplinaires tous les espoirs lui sont permis. Certes, pour l'instant, les recherches sur le cerveau en sont à leurs balbutiements. C'est une "nouvelle frontière" et les pionniers dans ce domaine ressemblent plus à des explorateurs-aventuriers comme Indiana Jones ou le Dr. Livingstone qu'à des scientifiques poussiéreux en blouse blanche.

Les résultats escomptés devraient nous permettre de passer à un stade nouveau du développement scientifique. La médecine allopathique que nous connaissons

jusqu'à ce jour montre aujourd'hui ses limites. Beaucoup des médicaments que nous utilisons soit ne servent pas à grand-chose, soit ont une certaine efficacité, mais leur mode de fonctionnement nous dépasse. L'exemple type en est sûrement l'Aspirine, qui est un des médicaments les plus efficaces de notre arsenal thérapeutique sans que pour autant nous sachions vraiment comment il fonctionne. Les découvertes que l'on va faire sur le cerveau vont permettre de traiter "à la racine" des maladies, en particulier les maladies psychiques. Mais le but est encore très loin et mille dangers nous menacent en cours de route, en particulier celui de vouloir jouer aux apprentis sorciers en modifiant le fonctionnement du cerveau pour en favoriser certaines caractéristiques au détriment d'autres. Nous n'en sommes pas encore à créer dans la réalité des héros de comics américains comme Spiderman, Superman ou Wolverine, mais le risque existe. Espérons seulement que la petite lumière que nous voyons au bout de ce tunnel scientifique soit celle de la sagesse et de la guérison de certaines maladies et non celle du train de la folie qui nous fonce dessus. 

JEAN MICHEL JAKOBOWICZ

Recherches sur le cerveau

1. CHERCHEUR: L'ENVERS DU DÉCOR

ON IMAGINE SOUVENT LES CHERCHEURS comme des sortes de professeurs Nimbus, qui passent leur temps à faire des découvertes exceptionnelles. Malheureusement ce n'est pas le cas; la vie du chercheur est plus celle d'une fourmi laborieuse que celle d'un savant génial.

Même si les chercheurs sont tous animés par la même passion et que, pour la plupart, ils rêvent qu'un jour ils iront à Stockholm recevoir leur prix Nobel qui récompensera une découverte majeure, la recherche au jour le jour est loin d'être aussi enthousiasmante que l'on pourrait l'imaginer. Car le chercheur, qu'il soit doctorant ou post-doctorant, est avant tout un artisan itinérant multifonctions. Un peu à la manière des compagnons du Moyen-Age qui construisaient des cathédrales, le chercheur du XXI^e siècle essaie dans un premier temps

de "louer" son cerveau. Ce qui en termes académiques consiste à trouver une bourse ou un poste dans une université ou un laboratoire de recherche. Ce peut être dans sa ville natale, mais plus généralement il va s'agir d'un poste à l'autre bout du monde. Ce qui signifie qu'il va devoir abandonner sa famille, ses amis pour trouver un emploi. La science deviendra alors sa nouvelle famille!

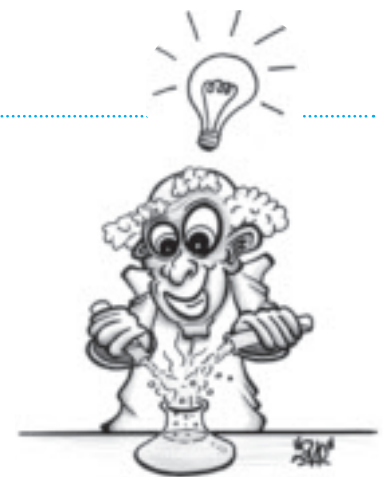
Le chercheur, mode d'emploi

Dans un premier temps, suite à de nombreuses lectures et à des discussions avec ses pairs et son directeur de labo, une idée prend naissance: c'est la période féconde du chercheur. Suit une période de "gestation" durant laquelle il se transforme en rat de bibliothèque: son travail consiste alors à accumuler un maximum d'informations sur ce qui a

déjà été fait sur le sujet qu'il a choisi. Puis il en devient l'avocat, car il s'agit de défendre son idée face à ses collègues.

L'étape suivante va consister à élaborer un protocole destiné à tester la fameuse idée et avec ce protocole, bien souvent il va lui falloir devenir bricoleur car, pour certaines expériences, il faut "imaginer" les instruments nécessaires à mesurer les résultats. Viennent ensuite les expériences elles-mêmes pour lesquelles, dans le cas des études sur le cerveau humain, il va falloir que notre chercheur se transforme en recruteur, car il lui faudra trouver des cobayes humains. Ces cobayes sont recrutés parmi les étudiants, voire en dehors, chacun d'entre eux touche une petite somme d'argent symbolique pour les remercier d'avoir, deux heures durant, effectué une tâche souvent répétitive et ennuyeuse avec sur la tête une sorte de bonnet de bain dans lequel sont plantés une centaine d'électrodes qui vont enregistrer les flux électriques du cerveau ou à l'intérieur d'une machine au bruit infernal.

Pour le chercheur-expérimentateur, c'est une tâche répétitive et peu enthousiasmante qui va consister à expliquer à chacun des cobayes les gestes qu'ils devront faire, à préparer le matériel informatique, puis à nettoyer à l'aide d'une brosse à dents le fameux bonnet de bain enduit d'une sorte de laque gluante. Il y a aussi des chercheurs-dompteurs qui travaillent sur le cerveau des souris, des singes, voire des mouches ou des mollusques. Durant plusieurs mois, le chercheur-expérimentateur va ainsi



récolter des milliers, voire des millions de données que, une fois la période de test terminée, il devra analyser. A cette étape du travail, le chercheur devient à la fois informaticien et statisticien, afin de manipuler toutes les données qu'il a récoltées. L'avant-dernière étape est sûrement la plus angoissante. Elle consiste à analyser ces fameuses données. Ce n'est qu'à ce moment-là que notre chercheur peut se rendre compte si l'idée de base qu'il a eue est valide et si les mois de travail qu'il lui a consacrés ont servi à quelque chose. Enfin, vient le moment tant attendu de la publication. Il lui faut trouver une revue spécialisée qui accepte de prendre son article et ce n'est qu'une fois ses résultats mis noir sur blanc qu'il peut estimer son travail terminé. Il se transforme alors en voyageur de commerce, allant d'un congrès à un autre pour "vendre" ses résultats. Il ne lui reste plus alors qu'à chercher une nouvelle bourse qui va le conduire très loin des amis qu'il s'est faits avec le secret espoir qu'un jour, peut-être, il trouvera un poste fixe dans une université à l'autre bout de la planète.

(suite ci-contre)

AGENA
TV - HI-FI - VIDEO

Le service à domicile et personnalisé

Conseil, vente, entretien, dépannage, installation dans les domaines de:

- l'audio, la vidéo, le home-cinéma • la vidéo-surveillance
- l'alarme, la sécurité • les antennes TNT et satellites
- les réseaux, le câble, l'électricité, etc.

Abonnements: Canal+, Canal sat, UPC câblecom et Swisscom

SONORISATION DE MANIFESTATIONS

Tél. 022 348 88 80 • www.agna.ch • info@agna.ch

2. DE LA DYNAMO AU CERVEAU



IL Y A UN PEU PLUS DE 125 ANS, DANS la campagne genevoise, au lieu-dit Sécheron, sortait de terre une usine qui fabriquait des machines à dynamo. Comble de la modernité pour l'époque, elle était reliée au réseau électrique naissant. Durant les décennies qui ont suivi, cette usine n'a cessé de croître jusqu'à compter 1'600 collaborateurs et couvrir une superficie de 70'000 m². En 2003, les activités d'antan ayant depuis longtemps disparu, les terrains sont rachetés par Serono, puis en 2006 par Merck qui fermera définitivement le site en 2012. C'est à ce moment-là que s'opère un petit miracle dans le monde de l'immobilier genevois: les terrains, au lieu d'être achetés par un promoteur pour y construire des immeubles, vont être mis à la disposition d'un consortium qui regroupe l'Ecole polytechnique de Lausanne (EPFL), l'université de Genève (UNIGE), le canton de Genève, la Fondation Hansjörg Wyss et la famille Bertarelli (toujours propriétaire des lieux) qui décident de créer un centre d'excellence sur la recherche en neurotechnologies et dans le domaine du développement de la médecine digitale: le *campus Biotech*. C'est dans ce décor, digne d'un film de science-fiction, que sont réunis 400 chercheurs et techniciens venus du monde entier avec pour seul but: en savoir plus sur le cerveau... Chacun des groupes qui occupe ces locaux a sa spécificité.

Le groupe du Pr. Patrik Vuilleumier (UNIGE), et ses collègues réunis dans



© Sylvie Fournier, UNIGE

le Centre interfacultaire en neurosciences (CIN), par exemple, étudie les processus de la perception. Il tente de répondre à des questions telles que: «Comment le système visuel humain reconnaît-il des objets et des visages? Comment sont générées les émotions et comment pouvons-nous les réguler? Quel est l'impact de lésions cérébrales sur nos fonctions cognitives? Peut-on entraîner des sujets à moduler l'activité de certaines régions de leur cerveau?».

Le Centre interfacultaire en sciences affectives (CISA), dirigé par le Prof. David Sander, également situé sur le *campus Biotech*, est le premier centre de recherche au monde dédié à l'étude interdisciplinaire des émotions et de leurs effets sur le comportement humain et la société.

Le Centre de neuroprothèse (CNP), quant à lui, est spécialisé dans le développement de nouvelles prothèses en utilisant en particulier les ressources de la microinformatique.

L'institut de santé globale (ISG) est lui spécialisé dans l'analyse des milliards de données (big data) dans le domaine de la santé.

Le Centre Wyss pour la bio- et neuro-ingénierie financé par la Fondation Wyss, s'essaie à développer des solutions inspirées par la biologie et les neurosciences pour développer des produits ou des équipements permettant de résoudre des maladies neurologiques.

Le Human Brain Project (HBP) est l'un des deux projets de recherche phares de la Commission européenne, avec un financement de 1,2 milliard d'euros. Parmi ses objectifs figure la "reproduction" du cerveau humain à l'aide d'un ordinateur.

L'Institut suisse de bioinformatique (SIB) gère, analyse et interprète les

données médicales, les compare aux informations contenues dans des banques de données, puis génère des rapports qui faciliteront la tâche du médecin dans son diagnostic et sa prise de décisions thérapeutiques. Depuis avril 2014, **une antenne de la bio-ingénierie de la Haute école du paysage, d'ingénierie et d'architecture (HEPIA)** est, elle aussi, présente sur le *Campus Biotech*. Cette équipe, constituée d'ingénieurs et de biologistes apporte des compétences aussi bien au niveau de la micro-ingénierie que de l'ingénierie tissulaire.

JEAN MICHEL JAKOBOWICZ

+ d'infos sur:

www.campusbiotech.ch

PUBLICITÉ

PRESSING DU VIEUX-CHÊNE

Alain FROSSARD et sa collaboratrice Fatima
sont à votre entière disposition pour:

- Pressing
- Blanchisserie
- Retouches
- Rideaux – voilages
- Tapis
- Daim – cuir – fourrures

Travail artisanal soigné effectué
par des professionnels

Du lundi au vendredi
de 7 h 30 à 12 h et de 14 h à 18 h 30

1, rue de Genève (face au cinéma Forum)
Tél. 022 348 25 00 – 1225 Chêne-Bourg

l m p r e s s u m

Le Chênois

Organe officiel des communes de Chêne-Bougeries, Chêne-Bourg et Thônex depuis février 1926

N° 513 – 100^e année

Distribution: du 20 au 23 octobre • Tirage utile: 16'200 exemplaires

Editeur responsable: Flávio Borda d'Água, président (CM Chêne-Bougeries)

Comité de l'Association Le Chênois: Adrien Rufener, vice-président (CM Thônex); Florian Gross, trésorier (CM Chêne-Bougeries); Danielle Bütschi-Häberlin, secrétaire (CM Chêne-Bourg); Julie Bersier (CM Thônex); Philippe Meyer (CM Chêne-Bourg); Marion Garcia-Bedetti (CA déléguée à la culture, Chêne-Bougeries); Pierre A. Debarge (CA délégué à la culture, Chêne-Bourg); Philippe Decrey (CA délégué à la culture, Thônex)

Rédactrice en chef: Kaarina Lorenzini

Equipe de rédaction: Liliane Roussy, Clarisse Miazza, Laura Etienne, Mariel et Francisco Herrera, Hervé Annen, Stephan Bruggmann, Jean Michel Jakobowicz, Frédéric Montanya et Romain Wanner; 2MO (dessins)

NB: La Rédaction n'est pas responsable des avis personnels exprimés soit par les personnes interviewées, soit par nos journalistes et reflétés dans les articles de fond parus dans nos dossiers thématiques.

Secrétariat de la rédaction: Françoise Allaman - 52, chemin du Bois-Des-Arts - 1226 Thônex - Cp 145 - 1225 Chêne-Bourg - T. 022 349 24 81 (répondeur) - F. 022 349 14 81 lechenois@bluewin.ch - www.lechenois.ch

Préresse: Siska Audeoud, Hadès graphisme pour Le Chênois

Impression: Atar Roto Presse SA, Genève •

Administration (publicités): Journal Le Chênois - pub@lechenois.ch

Distribution (La Poste): tous ménages dans les Trois-Chêne • Abonnement: CHF 20.-/an

Date des parutions en 2015: 1^{er} décembre.

A la conquête du cerveau

Entretien avec le professeur Patrik Vuilleumier, Professeur au département de neurosciences de la Faculté de Médecine de Genève, directeur du Centre Interfacultaire de neuroscience de l'UNIGE.



Qu'est-ce que le cerveau ?

C'est avant tout un tissu composé de plusieurs milliards de cellules qui interagissent les unes avec les autres au moyen d'axones eux-mêmes munis de synapses. Cette interaction est quelque chose de dynamique, c'est-à-dire que ces connexions se font et se défont sans cesse et vont permettre à des courants électriques, générés par des réactions chimiques, de provoquer une multitude de réactions. Ceci est l'image générale que nous avons du cerveau qui est destiné avant tout à optimiser notre adaptation à l'environnement et donc nos chances de survie.

Comment fonctionne-t-il ?

C'est justement là où les choses se compliquent. Ce que nous savons c'est que le cerveau qui représente à peine 2 % de notre masse corporelle, consomme 20 % de notre énergie. Ce que nous savons aussi c'est que cette consommation est quasi permanente et sensiblement égale quelle que soit notre activité, sauf peut-être lorsque nous sommes dans un sommeil profond. En d'autres termes, cela signifie que l'énergie consommée par notre cerveau est avant tout utilisée pour maintenir le fonctionnement "normal" de notre corps. Lorsque nous avons une activité intellectuelle, le supplément d'énergie consommée est négligeable. Une autre façon de présenter les choses est de dire que la majeure partie de l'énergie consommée par notre cerveau l'est pour une activité spontanée, d'organisation interne, y compris pour des tâches inconscientes telles que la respiration, le battement de notre cœur, nous maintenir debout en équilibre... Alors que nos activités conscientes telles que penser, chanter, ou faire des mots croisés ne vont consommer qu'une infime partie de cette énergie. Nous savons que certaines zones de notre cerveau ont des fonctions spécifiques; c'est le cas par exemple de l'amygdale qui est le siège des

émotions, ou l'hippocampe pour la mémoire. Mais nous savons aussi qu'une zone unique n'est pas suffisante pour effectuer la plupart des tâches. Si nous prenons l'exemple de la vision, nous savons parfaitement où se trouvent les zones principales liées à la vision, mais de nombreuses autres zones de notre cerveau vont intervenir pour que nous parvenions à voir ce qui nous entoure, y compris des zones normalement associées à la motricité.

Où en est la recherche sur le cerveau ?

Actuellement, nous en sommes au stade de l'exploration. Un peu à la façon des premiers explorateurs qui, lorsqu'ils portaient à la découverte d'un nouveau continent, commençaient par en faire une carte. Nous faisons de même avec le cerveau avec ce que les anglo-saxons nomment le *brain mapping* (la cartographie du cerveau). Le but étant de savoir qui fait quoi dans notre cerveau tout en sachant que les neurones sont identiques et qu'apparemment leurs fonctions diffèrent surtout en fonction des connexions établies avec d'autres neurones.

Comment se passe la "communication" entre les neurones ?

A l'heure actuelle, nous savons qu'il y a des courants électriques qui passent à travers les neurones et d'un neurone à un autre à travers les synapses qui utilisent des neurotransmetteurs pour transmettre l'information. Ces neurotransmetteurs sont des composés chimiques libérés par les neurones agissant sur d'autres neurones. Par contre, ce que nous ne savons pas c'est le code utilisé par ces neurones. Cela ressemble un peu à du morse, qui pour l'instant est indéchiffrable. Nous ne savons pas si c'est l'intensité du courant qui passe qui détermine le message, sa fréquence, la longueur du signal... Lorsque nous serons parvenus à déchiffrer ce code, nous aurons fait un grand pas dans

la connaissance du fonctionnement du cerveau.

Qu'est-ce que la plasticité du cerveau ?

C'est à la fois la capacité qu'a le cerveau à apprendre et à réapprendre lorsqu'à la suite d'une dysfonction d'une de ses parties c'est une autre partie de ce même cerveau qui va prendre le relais. Pour schématiser disons qu'il y a une structure de base qui est génétique, mais à partir de cette structure de base l'expérience va permettre de grandes variations. Plus ce sont des fonctions de base comme la vision, la motricité, plus elles sont créées précocement et moins il y a de plasticité. Cette plasticité s'effectue grâce à une reconfiguration permanente des circuits neuronaux. Depuis l'embryon jusqu'à l'âge adulte, les connexions entre les neurones changent sans cesse. L'un des enjeux de la neuroscience est de trouver une façon de créer de la plasticité lorsqu'il n'y en a pas suffisamment, de façon à pouvoir compenser des déficiences.

Est-il possible de "créer" de la plasticité ?

A terme, il serait effectivement intéressant de créer une plus grande plasticité du cerveau en "greffant" de nouveaux neurones à l'intérieur du cerveau de façon à remplacer les circuits défectueux, ou à influencer la formation de nouvelles synapses et de nouveaux circuits. La portée thérapeutique d'une telle découverte permettrait non seulement de compenser des déficiences physiques comme des paralysies mais aussi d'un point de vue psychologique de soigner des maladies telles que la dépression, les stress post-traumatiques, les angoisses...

Est-il possible de créer artificiellement un cerveau ?

En théorie cela sera possible dans un avenir plus ou moins lointain, mais avant tout il va nous falloir com-

prendre comment il fonctionne et à partir du moment où on saura comment il fonctionne, il sera peut-être possible de le reproduire soit avec un ordinateur soit avec des tissus biologiques.

Vous semble-t-il possible qu'en modifiant le fonctionnement du cerveau nous puissions en favoriser certaines caractéristiques au détriment d'autres ?

Comme d'habitude, la réponse est "peut-être, cela dépend". Mais je ne pense pas que c'est une règle générale... Apprendre le piano ne rend pas forcément plus mauvais ou limité en vélo, ni pour l'apprentissage de l'islandais.... Mais au niveau neuronal, il peut en effet exister des processus de "compétition" entre des synapses ou des circuits participants à des tâches associées – qui vont se répartir les "ressources" disponibles. Mais les seuls exemples sont peut-être l'apprentissage de la lecture, qui influence l'organisation des régions visuelles importantes pour la reconnaissance des visages et des objets, car cela demande de "dédier" une partie du cortex visuel à ces nouvelles compétences – mais cela ne change pas la performance...

Devant l'ampleur de la tâche, est-ce que les neurosciences ont un avenir ou est-ce un effet de mode qui va disparaître ?

Certes, si la fascination pour le cerveau ne reposait que sur la curiosité scientifique, il y a de fortes chances pour que, dans une période de vaches maigres comme celle que nous traversons actuellement, elles ne passent à la trappe, tout comme la conquête spatiale. Mais les enjeux dépassent et de loin la simple "curiosité scientifique". Dans nos sociétés développées, les maladies cérébrales sont en passe de devenir l'une des principales pathologies dont nous souffrons. La lutte contre le vieillissement, la dépression, les phobies... va devenir dans les années à venir une priorité absolue. Aujourd'hui, les techniques qui existent et qui, pour la plupart, sont liées à des traitements médicamenteux, ne donnent pas des résultats probants. Si nous parvenons à aller plus avant dans la découverte des mécanismes de fonctionnement du cerveau, nous avons de fortes chances de pouvoir non seulement traiter certaines de ces affections, mais aussi les prévenir.

Quelques chiffres sur notre cerveau

- Notre cerveau comporte 100 milliards de neurones.
- Le poids moyen du cerveau de l'homme 1,5 kg, celui de la femme 1,3 kg.
- Entre le 3^e et le 7^e mois de la grossesse, notre organisme fabrique 250'000 neurones par minute.
- Dans 1 cm³ de cerveau humain, il y a plus de 10'000 milliards de synapses, ou connexions nerveuses.
- L'information circule dans notre cerveau à une vitesse supérieure à 400 km/h.
- Toutes les fibres nerveuses de notre cerveau mises bout à bout feraient 4 fois le tour de la Terre.

JMJ

JEAN MICHEL JAKOBOWICZ

Notre ventre? Un cerveau!

Le magazine New Scientist a révélé en 2012 que des scientifiques avaient découvert que notre ventre contenait de cent à six cents millions de neurones (les chiffres varient incroyablement en fonction des sources consultées) créant ainsi un réseau qui relie l'œsophage à l'anus et qui veille au bon fonctionnement de la digestion et, plus étonnant, communique avec notre encéphale. Ce système long de neuf mètres s'appelle le "cerveau entérique".

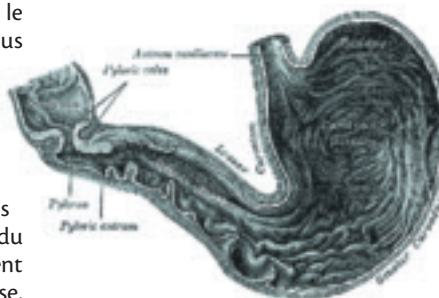
LA MÉDECINE CONNAISSAIT DEPUIS des décennies déjà le rôle du système nerveux entérique à assurer la digestion, puisqu'il est responsable de la contraction musculaire du système digestif, qu'il dose savamment l'environnement biochimique de notre estomac, comme les enzymes digestives. Ce réseau de neurones nous est vital, car il repousse ces petites bêtes qui nous en veulent, ces virus et autres bactéries malignes. Si d'aventure un fâcheux parvient à percer la membrane de notre intestin, les cellules immunitaires sécrètent de l'*histamine* qui repousse l'ennemi. Parallèlement à cela, un signal est envoyé au cerveau, celui confiné dans notre crâne, pour expulser l'indésirable en provoquant vomissement, diarrhée, voire les deux en même temps. Chose étonnante: c'est précisément ce qui se passe lorsque nous devons passer un examen ou sur les planches.

Nos cerveaux communiquent

Là où ça devient intéressant, c'est que les neurones du système nerveux entérique produisent aussi de la *dopamine*, comme notre cerveau. Cette dernière est surtout connue comme l'hormone du bonheur qui est responsable de la sensation de satiété après un bon repas ou de l'impression d'un état second après un premier baiser.

Toujours plus fort!, nos neurones ventraux sécrètent la quasi-totalité de la *sérotonine*. Rappelons ici que cette hormone nous assure un certain équilibre. Lorsque la *sérotonine* vient à manquer, cela provoque des

troubles psychologiques comme le stress, l'anxiété et la phobie. Tous les dépressifs de la planète connaissent ce nom. Ce neurotransmetteur contrôle aussi la température corporelle et le rythme circadien, le modulateur du sommeil, répare les cellules endommagées des poumons et du foie, assure le bon fonctionnement du cœur et régule la densité osseuse. Jusqu'à présent on s'imaginait que ce que l'on ressentait agissait sur notre digestion. On découvre maintenant que l'inverse est vrai aussi et que notre deuxième cerveau modifie nos émotions. Pour s'en convaincre, il suffit de penser à l'effet que produit sur nous un bon jambon bien gras ou une grosse barre de chocolat. Les cellules de l'intestin les détectent, trouvent cela bon et envoient de la *dopamine*. Le cerveau est aussitôt averti de ce bonheur subit. Un autre exemple? La peur? Ok, alors quand nous avons peur, nous ressentons une torsion des boyaux, c'est parce que tout notre sang, celui de l'estomac compris, afflue vers les muscles, afin de nous donner la puissance nécessaire à la fuite. Une bonne vieille habitude prise bien avant que nous vivions dans des cavernes. Enfin, dans le cadre de la collaboration entre nos cerveaux, connaissez-vous la *ghréline*? Non? C'est une hormone qui module l'anxiété et la dépression. Elle est produite en cas de stress par notre système digestif. L'ennui est qu'elle augmente en parallèle notre appétit. Amusant si l'on compare le type de société dans laquelle nous vivons: anxiogène d'un



côté et consumériste de l'autre... L'industrie alimentaire nous inonde de gras et de salé et notre mode de vie multiplie les stress: l'obésité augmente.

Origine?

Actuellement, l'on pense que ce cerveau que nous venons de qualifier de "deuxième cerveau" serait en fait notre "premier cerveau". Dans le cadre de notre évolution, quelque lointain ancêtre aurait "découvert" les premiers neurones. Cet animal fort primitif devait être une sorte de ver et se résumer à une forme de long tube digestif. Donc les premières cellules nerveuses étaient rattachées à l'organe essentiel à sa survie, ledit système. En se développant, millénaire après millénaire, le premier cerveau s'est complexifié, mais est resté lié au système digestif. Quand l'animal est devenu vraiment complexe, le cerveau crânien s'est développé.

Avancées scientifiques

La découverte du cerveau entérique ouvre de solides espoirs thérapeutiques. Il est possible, par exemple,

que des maladies neurodégénératives, comme Parkinson, puissent trouver leur origine dans notre ventre. Ce seraient les neurones de l'intestin qui en seraient les premières victimes. Cette hypothèse, si elle était confirmée, permettrait alors un dépistage plus précoce et donc de meilleures chances de survie.

Plus étonnant encore: notre deuxième-premier cerveau cache en son sein une colonie de plus de cent mille milliards de bactéries, leur activité influence sans aucun doute notre personnalité et nos choix, elle nous rend timides, téméraires ou grincheux. En effet, lesdites bestioles sont attachées à tel ou tel type d'aliment. Une alimentation trop riche en tel élément, profite à telle bactérie qui prospère, communiquant ses envies et désirs aux neurones entériques et influant ainsi sur notre comportement. C'est tellement vrai que certains médecins procèdent à des greffes de matière fécale dans l'intestin d'un patient et ceci afin d'améliorer son état digestif et, *in fine*, son état psychologique.

Pour ceux qui souhaiteraient en savoir plus, la chaîne Arte a diffusé plusieurs documentaires passionnants sur le sujet accessibles sur youtube et un livre, *Le charme de l'intestin* de Giulia Enders, sorti récemment, abonde d'informations incroyables. Comme elle le dit elle-même, en s'intéressant à l'intestin «on fait le grand saut – on passe de "beurk" à "waouh"»!

STEPHAN BRUGGMANN

PUBLICITÉ

REGIE SCHMID

Agence Immobilière

VOTRE PARTENAIRE IMMOBILIER

POUR VENDRE, ACHETER OU DÉVELOPPER

DEMANDEZ UNE

ESTIMATION GRATUITE

SANS ENGAGEMENT ET EN TOUTE DISCRÉTION

022 860 87 87

ou

www.regie-schmid.ch

Régie Schmid SA – route de Chêne 85 – 1224 Chêne-Bougeries



R. MAZZOLI & S.

© 1966

Staff - Moulage - Décoration - Plafonds suspendus

Cloisons légères - Cloisons mobiles

Chemin de la Mousse, 135 / CH-1226 Thônex

Tél. +41 (0)22 348 39 64 - Fax +41 (0)22 349 21 02

www.mazzoli.ch

Le cœur, siège des sentiments?

Dans la Grèce antique, le terme français amour recouvre quatre sentiments distincts : l'éros, la philia, l'agapè et la storgè.

LA PHILIA, C'EST PRESQUE L'AMITIÉ au sens où nous l'entendons aujourd'hui. C'est l'estime réciproque entre deux personnes issues de strates sociales proches. A l'époque, on ne la trouvait qu'entre deux personnes du même sexe, parce que les genres étaient fortement hiérarchisés.

L'éros, c'est l'attraction sexuelle, le désir. A partir de Platon, on le considère parfois comme une passion néfaste que crée de l'appétit détournant l'homme de nobles pensées, mais aussi, parallèlement, comme une folie merveilleuse qui cause de grands biens aux hommes.

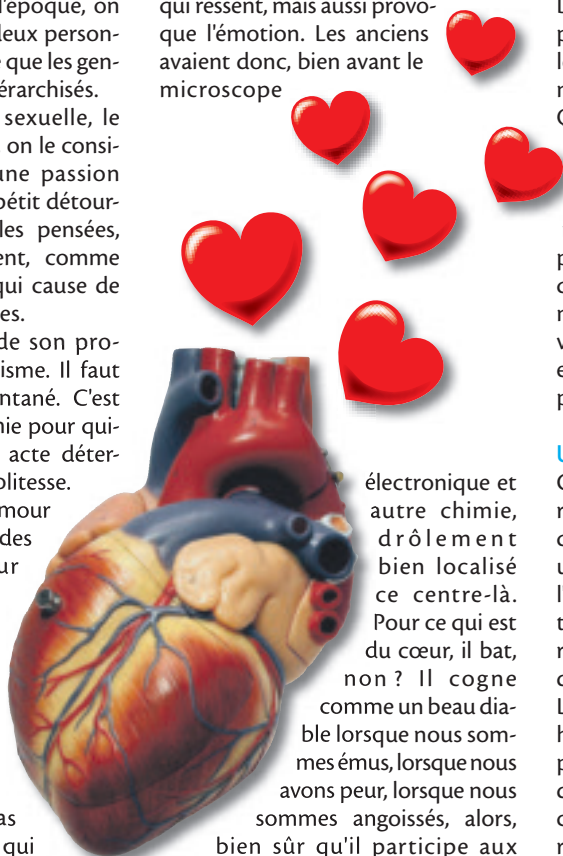
L'agapè, c'est l'amour de son prochain, une sorte d'altruisme. Il faut bien sûr qu'il soit spontané. C'est une authentique empathie pour qui-conque, bien loin d'un acte déterminé ou d'une simple politesse. Quant à la storgè, c'est l'amour familial, l'affection que des parents portent à leur enfant.

Pourquoi une telle introduction? Eh bien, c'est pour mettre en avant la grande difficulté que nous pouvons avoir à exprimer le juste sentiment. Nos émotions sont un fatras d'informations diverses qui revêtent une quantité de symptômes difficiles à évaluer. On peut suer, avoir le cœur qui s'emballer, mal au ventre, la tête qui tourne, les jambes flageolantes, la gorge sèche ou des frissons rien qu'en effleurant la main de quelqu'un. Alors où cela se passe-t-il? D'où cela vient-il?

A l'écoute de son cœur

Il existe deux grandes traditions. L'une place le centre des émotions dans le ventre, l'autre dans le cœur.

Nous avons vu dans un article sur le cerveau entérique (voir page 7) que notre système digestif possédait bel et bien son propre cerveau qui ressent, mais aussi provoque l'émotion. Les anciens avaient donc, bien avant le microscope



électronique et autre chimie, drôlement bien localisé ce centre-là. Pour ce qui est du cœur, il bat, non? Il cogne comme un beau diable lorsque nous sommes émus, lorsque nous avons peur, lorsque nous sommes angoissés, alors, bien sûr qu'il participe aux émotions. Ceux qui y voyaient le centre des émotions, – principalement, bien sûr, de l'amour –, là encore, n'avaient pas tout à fait tort puisque l'on a découvert au cours des années 1990 que le cœur avait, lui aussi, son petit cerveau personnel composé d'environ 40'000 neurones qui contribuent à le rendre autonome dans sa prise de décision et qui communique avec le cerveau. Grâce à ce lien, le cœur peut réguler le cerveau, notamment le centre des

émotions, l'ensemble de notre organisme étant ensuite, – en temps réel, le temps des neurones est infiniment plus rapide que le nôtre –, informé. Donc, lorsque l'on est attiré par une personne, que l'on tombe amoureux, le cœur est bel et bien partie prenante de notre émotion!

On peut donc en déduire que notre époque qui, scientifique en diable, a rejeté les vieilles "âneries" du passé et concentré l'ensemble de nos émotions dans notre cortex super dimensionné, n'a pas plus raison que les anciens qui n'avaient pas de machine. La science, justement, révèle que c'est encore plus complexe, encore plus incroyable... encore plus merveilleux.

Une histoire de chimie

Comme Charles Darwin le subodorait, les sentiments, dont l'amour qui reste ici notre paradigme, sont un résultat – et une cause – de l'évolution des espèces. Pour rester dans le domaine du cœur, l'attraction pour un partenaire est la clé de voûte de la survie des espèces. L'homme, malgré tous les artifices hallucinants que son cerveau a pu produire, n'échappe pas à son état de nature. Il y a une première étape chez toutes les espèces sexuées : la rencontre – désir sexuel, l'homme en a ajouté deux : la passion ou amour romantique puis l'attachement durable (encore que la chimie mobilisée pour ces dernières opère aussi chez nombre d'autres animaux). Grâce aux progrès de la neurobiologie, on sait aujourd'hui que ces trois étapes sont liées à l'effet de deux clés chimiques : la dopamine et l'ocytocine. La première déclenche en nous le désir et, une fois le lien établi, le contact avec la peau libère l'ocytocine qui réduit l'angoisse, nous

détend et provoque la confiance en l'autre. Bien sûr, elle n'intervient pas que dans l'amour, éros, mais aussi dans tout comportement relationnel qui implique l'empathie, agapè. L'attraction elle-même, ce point de départ, déclenche aussi d'autres phénomènes : ce que l'on appelle coup de foudre est une véritable tornade cérébrale : un stress incroyable s'empare de nous, libérant épinephrine (adrénaline) et noradrénaline. Ces clés chimiques décuplent notre énergie, nous empêchant de dormir et stimulant notre envie d'entrer en relation.

Reste la troisième étape, la relation durable. C'est là que notre corps ne nous aide plus. Nous ne sommes pas de ces oiseaux qui forment instinctivement des couples à vie. La chimie qui nous pousse vers l'autre ne dure que deux ou trois ans. Après, c'est le gouffre chimique! Si les amoureux n'ont pas su créer de relation de type philia, alors l'amour s'éteint et le couple divorce ou se sépare (provoquant d'ailleurs un nouvel afflux d'épinephrine et un reflux de la sérotonine et de la dopamine, boum! c'est la dépression!) Pour que la relation dure, il faut créer un peu de routine, mais pas trop, et renouveler, si tant faire se peut, la passion, c'est-à-dire la petite chimie du cerveau. Ensuite (et en plus! car l'enfant ne cimente rien s'il n'y a plus rien à cimenter), si le couple se reproduit, la storgè viendra consolider l'ensemble en dégageant encore des neurotransmetteurs, mais c'est une autre histoire.

Le cœur est donc un troisième cerveau, et sans plus de doute, il participe au bon fonctionnement du corps. Il est donc bel et bien, même si c'est partiel, le siège du sentiment.

STEPHAN BRUGGMANN

PUBLICITÉ

SANITAIRES - FERBLANTERIE

DALLAIS SA

Depuis 1978...
"Au delà d'un nom,
une famille,
une signature..."

26, av. Petit-Senn - 1225 Chêne-Bourg
T : 022 348 61 91 - F : 022 348 20 28
www.dallais.ch

nos véhicules roulent au gaz naturel

Duret sa

CHARPENTE
MENUISERIE

t. 022 703 40 90 | f. 022 703 40 98
107, avenue de Thonex - 1231 Conches
www.duret.ch

Association Alzheimer Genève

Lutter contre la maladie d'Alzheimer!

L'Association Alzheimer Genève, présidée par Isabel Rochat et dirigée par Sophie Courvoisier, a pris ses quartiers le 1^{er} octobre 2014, non loin de Plainpalais, et mène aujourd'hui une course contre la montre pour que chacun prenne conscience que le phénomène Alzheimer existe et prend de l'ampleur.

Madame Rochat, les Chênois vous connaissent pour avoir été Conseillère municipale, administrative puis Maire de Thônex. Ils vous ont également connue Conseillère d'Etat. Qu'est-ce qui vous a amené à accepter la Présidence de l'Association Alzheimer Genève?

Lorsque j'étais Maire de Thônex, je siégeais au Conseil d'administration des HUG et j'avais en charge le département de la gériatrie. Pendant cinq ans, jusqu'à ce que je sois élue au Conseil d'Etat, j'ai été au contact des problématiques liées aux aînés. Ma belle-mère est, d'autre part, décédée de la maladie d'Alzheimer et j'ai à plusieurs reprises accompagné mon mari médecin lors de missions médicales humanitaires en Afrique. Mon engagement dans le domaine médical n'est donc pas récent. Mais c'est lors des 25 ans de l'Association Alzheimer Genève, alors que j'étais en campagne de réélection, que j'ai été contactée par l'ancien président Jacques Krebs. Je me suis alors engagée à m'impliquer pour Alzheimer si je n'étais pas réélue. J'ai donc tenu ma promesse.

Cela constitue-t-il une continuité de vos engagements passés?

En réalité, lorsque l'on s'engage pour son prochain, que ce soit en politique, dans l'humanitaire, ou dans quelque voie que ce soit, cela ne s'arrête pas comme ça. L'engagement s'inscrit dans une ligne de vie. De 1995 à 2015, c'est pour moi vingt ans d'engagements, auprès de mes enfants d'abord, puis des habitants de la commune de Thônex et de ceux du canton de Genève, en parallèle aux activités que j'ai déjà mentionnées. Poursuivre une partie de mes activités dans l'engagement auprès des personnes âgées qui souffrent de déficiences cognitives était pour moi une suite logique. C'est ainsi que je le vis. J'essaie maintenant de mettre à profit de l'Association mon réseau et les connaissances que j'ai pu acquérir tout au long de mon parcours.

Pouvez-vous nous présenter l'Association et ses objectifs?

L'Association Alzheimer Genève est une section de l'Association Alzheimer Suisse et est une association privée. Elle ne s'occupe pas de l'aspect médi-

cal, mais de l'aspect social. Avant que la maladie ne soit dépistée, il y a une longue période au cours de laquelle la personne malade et ses proches souffrent. Il y a un processus de diminution des facultés cognitives qui rend la vie très compliquée pour les familles. D'autant plus compliquée que la maladie d'Alzheimer, un peu comme le Sida il y a vingt ans, est une maladie dont on n'ose pas parler. Les proches attendent souvent d'être épuisés avant de demander de l'aide. Le Comité de l'Association, constitué de personnes offrant une large palette de compétences, travaille pour apporter des solutions de soutien et s'engage pleinement pour faire connaître Alzheimer, l'inclure dans la société et permettre aux malades d'y avoir leur place.

A quels types d'appui les proches peuvent-ils avoir accès?

Nous sommes responsables, en collaboration avec *Pro Senectute Genève*, du service d'accompagnants à domicile qui soulagent les proches aidants en s'occupant de la personne malade quelques heures par semaine. Nous sommes pour cette activité en partie subventionnés par le canton. Nous organisons également des groupes d'entraide, des *Vacances Alzheimer* et notre service Info-Conseils reçoit et conseille les familles et les proches. Le foyer de jour *Le Relais Dumas* fait aussi partie des prestations que l'Association Alzheimer propose. Nous travaillons également en réseau avec les structures engagées pour Alzheimer comme le *Jardin d'Hedwig* situé à Chêne Bourg (voir article en p. 12), ou avec d'autres structures locales, tel que le foyer de jour de la Seymaz. Nous tirons tous à la même corde, il est donc important que les liens d'informations soient solides entre chaque entité pour sortir les personnes de leur isolement, qu'il s'agisse des malades ou des proches aidants.

Outre les mesures d'accompagnement, une part essentielle de l'action de l'Association Alzheimer Genève est donc dédiée à l'information, que faut-il savoir sur la maladie d'Alzheimer?

A Genève, c'est une nouvelle personne touchée par la maladie d'Alzheimer toutes les 6 heures. Nous comptons déjà 6'500 malades dans notre can-



Comité de l'Association Alzheimer Genève (de g. à d.): Antoine Wavre, Isabel Rochat, Béatrice Surber, Jürg Faes, Christine Brennenstuhl, Philippe Cathéla, Nathalie Bornoz, Mireille Balahoczi.

ton et 116'000 en Suisse avec une perspective de 300'000 en 2050. Il faut aussi avoir conscience que cela implique des centaines de milliers de proches aidants. Alzheimer, c'est également la 5^{ème} cause de décès en Suisse et la seule maladie mortelle parmi les 10 premières à ne pouvoir être ni prévenue, ni soignée, ni ralentie... Il est donc urgent aujourd'hui de parler d'Alzheimer et qu'elle devienne une priorité de santé publique. Nous essayons d'utiliser chaque opportunité, comme la sortie du film *Still Alice** qui met en lumière le processus de la maladie, pour organiser des événements ou des conférences, gagner en visibilité et générer des donations. Nous avons aussi participé à l'événement *Race for Gift 2015* et serons présents à l'édition de 2016 (voir encadré).

Il existe donc une véritable urgence à prendre en compte la maladie d'Alzheimer dans notre société. Face à cette urgence, des communes comme celles des Trois-Chêne, peuvent-elles jouer un rôle?

Je suis persuadée que les communes ont un rôle central à jouer, elles représentent un vecteur de diffusion phénoménal à travers leurs services sociaux. Elles sont, en effet, en première ligne pour intégrer les personnes atteintes de démence au sein de la société et sensibiliser les habitants, les commerçants, les chauffeurs des transports publics ou la police municipale, particulièrement dans les villes. Nous avons besoin aujourd'hui d'une société solidaire autour de l'Alzheimer. Une société au sein de laquelle chacun connaît et comprend les signes de la maladie, et dans laquelle chacun peut aborder en douceur et sans jugement une personne qui ferait par exemple quatre fois la même

course le même jour ou qui sortirait avec une doudoune en plein été. La dimension de proximité est essentielle pour déceler la maladie, signaler de manière adéquate les problèmes de mémoire ou de désorientation dont souffrent des personnes souvent dans le déni. Il est impératif d'agir pour que la population change le regard porté sur cette maladie, de manière à prendre mieux soin des patients et à ce qu'ils ne soient pas, par exemple, qualifiés de « fous du quartier ». C'est d'autant plus important que, même si la science est en pleine recherche et fait des avancées, Alzheimer se déploie rapidement et touche de plus en plus de monde pouvant, dans certains cas, être transmise génétiquement et dans 2 à 3% des cas, concerner des personnes de moins de 60 ans. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR LAURA ETIENNE

+ d'infos

Association Alzheimer Genève
T. 022 723 23 33 • www.alz-ge.ch

Prochaine conférence de l'association:
Maladie d'Alzheimer, comment soutenir les proches aidants?

Mercredi 25 novembre,
de 14h00 à 16h30
Théâtre du Centre de l'Espérance
Rue de la Chapelle 8 • 1207 Genève

Intervenante:

Lara Fazio, neuropsychologue au service de gériatrie et à la consultation de la mémoire des HUG

Pour des informations plus détaillées, vous pouvez vous rendre sur le site internet www.youtube.com et entrer les termes de recherche:

"Alzheimer en Suisse, faits et chiffres"
"Race for Gift 2015"

* Still Alice, de Richard Glatzer et Wash Westmoreland, 2014.

La "maladie" d'Alzheimer, une autre approche

Entretien avec Anne-Claude Juillerat Van der Linden, docteure en psychologie et chargée de cours à l'Université de Genève, neuropsychologue responsable de la consultation Vieillir et bien vivre à Cité Générations et Martial Van der Linden, professeur de psychopathologie et de neuropsychologie aux Universités de Genève et de Liège. Tous deux sont les auteurs du livre *Penser autrement le vieillissement*¹.

Quelle est la façon dont est actuellement perçue la maladie d'Alzheimer ?



L'approche biomédicale courante face à la démence, c'est-à-dire face aux maladies dont souffrent les personnes qui connaissent des troubles cognitifs, est qu'il existe une cause cérébrale précise que l'on appelle la "cascade amyloïde" qui amènerait une dégénérescence des cellules nerveuses. L'idée est donc qu'il faudrait trouver un médicament ou un vaccin qui détruirait ces protéines anormales et ainsi pouvoir guérir des maladies telles que la maladie d'Alzheimer.

Quelle est votre position par rapport à cette approche biomédicale classique ?

Pour nous, cette approche n'est pas la bonne. Le fait que, depuis des années et des années, des milliers d'études sont publiées sans que pour autant il y ait une quelconque avancée en est la preuve. Notre position est la suivante: la démence et en particulier la maladie d'Alzheimer est le résultat de toute une série de causes qui interviennent tout au long de la vie depuis l'enfance jusqu'à un âge avancé. Le développement de cette "maladie" va dépendre de nombreux facteurs comme par exemple des facteurs vasculaires, de l'hypertension, de l'existence d'un diabète, du tabagisme, de traumatismes crâniens, des dépressions, l'existence d'une enfance difficile, avoir été victime de stress violents, avoir pris pendant très longtemps des benzodiazépines, du manque d'activité physique... Il existe aussi des causes environnementales telles que les pesticides, les particules fines émises par les diesels... Ces facteurs sont en interaction les uns avec les autres et vont provoquer une multitude de réactions au sein du cerveau dont les effets vont pouvoir être constatés après le décès de la personne. Ce que l'on peut conclure de cette observation c'est qu'il ne s'agit pas d'une "maladie", mais d'un état multi déterminé qui provoque ce que l'on nomme à tort la maladie d'Alzheimer.

Le fait que ce ne soit pas une "maladie" mais un état, qu'est-ce que cela change ? Cela change tout, car il est totalement illusoire de croire qu'un jour on pourra guérir de cette "maladie" grâce à un médicament particulier. Il y aura peut-être une série de substances ou de médicaments qui vont permettre de réduire l'impact de cet état, mais jamais un seul et unique médicament la préviendra ou la guérira. Plutôt que de consacrer des sommes astronomiques à mettre sur le marché des médicaments qui n'ont jusqu'à ce jour absolument aucune efficacité, on devrait consacrer une grande partie de cet argent à faire des programmes de prévention. Ces programmes, qui existent déjà dans certains pays nordiques ou en Australie par exemple, se concentrent sur des problèmes tels que l'hypertension, la dépression, l'activité physique, avec l'idée que si on parvient à réduire ces facteurs



de risque à un moment donné on réduira le nombre de personnes présentant une démence.

Cela veut-il dire qu'il n'y en aurait plus ?

Tout d'abord et à l'encontre de ce que disent les "prophètes de malheurs", le nombre de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer a connu un pic ces dernières années, mais a actuellement tendance à diminuer, comme si c'était surtout la cohorte des personnes qui ont connu la guerre qui était la plus touchée. D'autre part, il faut bien se dire que le cerveau vieillit comme les articulations et d'autres parties de notre corps, c'est inévitable. Donc plus nous allons vieillir et plus il y aura de gens qui auront de telles pathologies. La prévention va permettre de différer l'apparition des démences et d'en atténuer les effets. L'avantage d'une telle approche est qu'elle évite la stigmatisation. Actuellement avoir une maladie d'Alzheimer n'est pas loin de ce que pouvait être à une certaine époque avoir

une maladie sexuellement transmissible. Pour vous donner un exemple qui m'est très proche, mon père (ndlr: c'est Martial Van der Linden qui s'exprime ici) a développé dans les dernières années de sa vie des problèmes cognitifs: il ne se souvenait plus de rien, il mélangeait les choses. S'il avait été consulter, il est évident que les médecins lui auraient donné des médicaments pour soi-disant lutter contre cette maladie. Il est mort à 87 ans d'un cancer et je me souviens toujours de ce que ma mère m'a dit peu de temps avant son décès: « Ton papa ne va pas bien du tout, mais heureusement il n'a pas la maladie d'Alzheimer ». La maladie d'Alzheimer est considérée comme une maladie honteuse

alors qu'en fait nous sommes tous, sans exception, à un âge ou un autre susceptibles de développer cette forme de démence.

Le problème c'est qu'il se développe tout autour de la maladie d'Alzheimer toute une série de diagnostics, comme ce que l'on appelle le trouble cognitif léger. Cette pathologie est une escroquerie intellectuelle incroyable. Quelqu'un qui a 64 ans, qui trouve qu'il a des "trous" de mémoire, qui ne se souvient plus très bien des noms ou des événements et qui se rend dans une "consultation mémoire" va y être soumis à toute une série de tests. Si cette personne est légèrement anxieuse parce qu'elle a la peur d'entendre un diagnostic catastrophique, le résultat de ces tests peut être légèrement en dessous de la moyenne. La conclusion immédiate de certains médecins ou psychologues est de dire qu'elle souffre de troubles cognitifs légers qui risquent de déboucher sur la maladie d'Alzheimer. Bien souvent on va leur donner des médicaments

(suite ci-contre)

PUBLICITÉ

Spinelli & Fils

maçonnerie - béton armé - gypserie - peinture - décoration

9, ch. du Pâquier
1231 Conches
T 022 347 20 22
info@spinelli-ge.ch
www.spinelli-ge.ch

dans ce sens en sachant pertinemment qu'ils n'ont aucun effet. Mais là ne s'arrête pas la perversité du système. Dans certains cas, il est procédé à un diagnostic préclinique, c'est-à-dire à des examens avant même que les symptômes ne se présentent. Il s'agit de ponctions lombaires pour déterminer s'il y a des traces d'amyloïde dans la moelle épinière, alors qu'il n'y a aucune étude qui permet de conclure avec fiabilité que si on trouve chez vous de l'amyloïde vous allez développer la maladie d'Alzheimer. Finalement, le patient repart avec un diagnostic stipulant qu'il pourra peut-être développer dans un avenir plus ou moins lointain une maladie d'Alzheimer. Et pour faire passer ce diagnostic catastrophe, on lui prescrit des antidépresseurs.

Comment procédez-vous avec des patients qui viennent consulter pour des troubles cognitifs ?

Dans la pratique, lorsque je reçois des patients qui souffrent de troubles cognitifs, je commence par leur expliquer ce qui durant leur vie a pu favoriser leur apparition. Cette approche leur permet de se considérer non pas comme des malades, mais plutôt comme des gens normaux qui ont bien vécu et dont le corps est en train de vieillir. Je pense qu'un élément fondamental est de leur permettre de se raconter une histoire différente plutôt qu'ils sont malades et atteints d'une maladie incurable. De surcroît, ce qui est intéressant dans cette approche, c'est de leur montrer que tout n'est pas désespéré, loin de là, et qu'il est encore temps, quel que soit leur âge, d'agir sur certains de ces facteurs. La réaction des gens qui sortent de mon cabinet, c'est de dire qu'ils ont reçu une explication à leur état et en plus, ils sont contents de ne pas avoir reçu ce diagnostic qui leur fait tellement peur. Sachant que les mots ont



le pouvoir d'améliorer ou de péjorer, c'est quelque chose de très important. A partir de là, les gens vont essayer de modifier leur attitude en ayant par exemple une activité régulière. Ils ne sont plus uniquement passifs face aux événements, mais ils deviennent actifs et reprennent le dessus sur ce qui se passe. Le problème va être qu'il n'est pas toujours facile pour une personne âgée de reprendre une activité qu'elle soit physique ou intellectuelle, surtout si cette personne est seule. C'est dans ce cadre que nous avons développé à Lancy, une association nommée VIVA, destinée à développer des activités collectives, que ce soit dans le domaine physique ou artistique.

Comment voyez-vous le futur dans ce domaine ?

Tout dépend des orientations qui vont être prises dans les années qui viennent. Si nous continuons dans la direction d'une médicalisation à outrance avec, comme c'est le cas actuellement, des médicaments aussi inutiles que coûteux, nous courons à la catastrophe. Par contre, si des programmes de prévention et d'intervention sont mis en place avec une approche plus humaniste, la problématique du vieillissement sera tout autre.

JEAN MICHEL JAKOBOWICZ

¹ Anne-Claude Juillerat Van der Linden et Martial Van der Linden, *Penser autrement le vieillissement*, Editions Mardaga, Bruxelles, 2014.

+ d'infos

www.association-viva.org • www.mythe-alzheimer.org

Dans le cadre des "Rencontres" des Rendez-vous des 55 et + :

Une autre approche du vieillissement et de la maladie d'Alzheimer, par Martial Van der Linden et Anne-Claude Juillerat Van der Linden, le lundi 26 octobre de 11h30 à 13h30, à la Salle des Peupliers, avenue de Thônex 37. Gratuit. Inscriptions obligatoires et informations sur le site www.thonex-seniors.ch. Priorité aux habitants de Thônex.

Les Rendez-vous des 55 ans et + :

Jacqueline de Bay • T. 022 348 10 42 • rdv55etplus@gmail.com

PUBLICITÉ

CODHA
COOPÉRATIVE DE L'HABITAT ASSOCIATIF

Arcades à louer
Chêne-Bougeries - Rue J.-J. Rigaud

dès juin 2017

Informations complémentaires sur :
www.codha.ch

38m2 : Chf 945.-/mois - 117m2 : Chf 2'915.-/mois

bico
OF SWITZERLAND

SEMAINES DE RÊVE
1.10. au 21.11.2015

Profitez en ce moment de bons
attractifs sur tout l'assortiment BICO.

Nous vous offrons pour un montant
minimal d'achat de:

CHF 500.-	50.-
CHF 1000.-	100.-
CHF 1500.-	200.-
CHF 2000.-	250.-
CHF 3500.-	400.-
CHF 5000.-	600.-
CHF 7000.-	800.-
CHF 10 000.-	1200.-

Non cumulable avec d'autres rabais.

Nous vous offrons jusqu'à 1200.-

Pour un sommeil sain et profond.®

AMBROSIO S.A.
CHAUFFAGE TOUTES ÉNERGIES
DÉTARTRAGE DE BOUILLEURS

Route de Jussy 2
1225 Chêne-Bourg
info@ambrosio.ch

POMPES À CHALEUR
PANNÉAUX SOLAIRES

Tél. 022 349 85 77
Fax 022 349 46 28

meubles BARBEY
Décoration Fils S.A.

Le Paradis Du Sommeil

95 - 97 rue de Genève, 1226 Thônex-Genève
www.meublesbarbey.ch

Le Jardin d'Hedwig

L'art-thérapie pour exister au cœur de l'oubli



C'est à Chêne-Bourg, au bout du chemin du Vieux-Bourg, que se niche Le Jardin d'Hedwig fondé par Sabine de Clavière, art-thérapeute. Depuis 2010, ce foyer d'accueil de jour reçoit des personnes touchées par la maladie d'Alzheimer ou par d'autres troubles de la mémoire pour partager avec elles des moments d'expression créatrice.

Bienvenue chez Sabine de Clavière

C'est chez elle, sur un terrain appartenant à sa famille depuis plusieurs générations, que Sabine de Clavière a installé les locaux de son Association: *Le Jardin d'Hedwig*. L'expérience vécue aux côtés de sa maman, touchée par la maladie d'Alzheimer, lui a permis de développer à travers l'art-thérapie un accompagnement adapté pour les personnes atteintes par ce type de pathologies. Passionnée et engagée, elle leur ouvre les portes d'une partie de sa maison deux jours par semaine, leur offrant un espace familial doté d'une connotation moins institutionnelle que les foyers de jour. Sabine de Clavière raconte ainsi que les personnes qui viennent au *Jardin d'Hedwig*, même si elles ne peuvent pas mettre un prénom sur son visage, savent qu'elles sont reçues chez elle, et elle tient à ce que ses hôtes, comme elle les appelle, «arrivent chez quelqu'un plutôt que dans un lieu de soin car cela facilite leur venue dans une structure d'accompagnement». C'est dans cet espace entouré de verdure, où chaque participant est accueilli par un chien bienveillant, que se déroulent les ateliers de création. Pour cette population souvent anxieuse et pouvant subitement vouloir partir, la situation du *Jardin d'Hedwig*, à l'écart d'axes routiers, est précieuse.

Outre l'art-thérapie, principale spécificité de ce lieu, Sabine de Clavière relève les bienfaits apportés par le temps du repas partagé autour d'une grande table. Il est concocté avec inventivité et talent par Sylvia, l'auxiliaire de vie, et constitue un moment phare car la bonne nourriture reste un plaisir, quelle que soit la nature de la maladie.

Un chez-soi au cœur du réseau santé

Le Jardin d'Hedwig reste une structure privée, mais elle est aujourd'hui reconnue comme une composante du réseau d'accompagnement des pathologies de type Alzheimer avec, entre autres, les accompagnants à domicile, la clinique de la mémoire ou les foyers de jour. Les hôtes arrivent ainsi au *Jardin d'Hedwig* tant par le biais de proches, de médecins,



Sabine de Clavière avec une création de groupe autour d'un texte sur le printemps.

d'EMS que des HUG. Elle y reçoit 7 hôtes par jour, encadrés par 4 personnes comprenant des professionnels et stagiaires en art-thérapie, une auxiliaire de vie ainsi qu'une bénévole expérimentée.

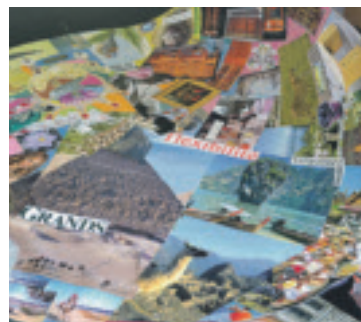
L'Association fonctionne grâce à des dons de personnes privées et de fondations. Sabine de Clavière confie que le coût de la journée (150 francs) l'a beaucoup questionnée, car elle sait qu'il représente une somme conséquente pour certaines familles. «J'ai donc organisé une levée de fonds d'aide directe à la personne l'année dernière, afin d'avoir un fonds de soutien spécifique auquel peut parfois s'ajouter une aide financière de la *Fondation Appuis aux Aînés*. Nous sommes ainsi en mesure d'apporter un soutien aux familles en difficulté. Il est très important pour nous que l'aspect financier ne soit pas un frein à l'accès au *Jardin d'Hedwig*».

Quand l'éphémère prend du sens

Il ne faut pas avoir été artiste pour prendre part à un atelier d'art-thérapie. «L'art-thérapie est basée sur le potentiel créatif, c'est une porte qui s'ouvre, un élan créatif qui est mobilisé et qui met en route un tas de choses sur le plan émotionnel notamment. Notre rôle n'est pas de guider ou d'aider, mais d'accompagner les participants dans cette démarche.» Sabine de Clavière ne souhaite pas poser de limites concer-

nant les hôtes reçus au *Jardin d'Hedwig*. Toute personne atteinte d'un trouble de la mémoire, pour autant qu'elle puisse se déplacer, y compris en fauteuil, est la bienvenue.

Les ateliers (peinture, collage, chant...) ne sont jamais prévus à l'avance. «Je décide du programme en fonction de la météo, de l'ambiance dans le groupe, des stagiaires présentes...» Les productions sont individuelles ou réalisées en groupe. Ces dernières en particulier permettent aux participants de réaliser des productions parfois compliquées pour tout un chacun, comme l'écriture d'un texte sur le printemps. «Difficile, en effet, de trouver seul l'inspiration, alors que si chacun choisit quelques mots, il peut en ressortir un très beau texte.» Sabine de Clavière aime travailler avec le matériel recyclé, les couleurs, mais surtout avec des éléments naturels, éphémères. «L'idée est de ramener la nature aux participants. Nous savons que la nature se transforme, s'altère, comme la mémoire. Mais ce n'est pas grave, car c'est le moment de création, et ce qu'il s'y passe en chacun, qui compte. Il en ressort de très belles choses, de grandes vérités. Il est intéressant de voir que chacun a son style en fonction de son caractère et de sa vie passée. Il y a beaucoup d'émotions, de rires durant ces ateliers qui sont prétextes au contact avec soi-même et avec les autres.»



Création de groupe.

Créer pour valoriser

Les groupes et les ateliers sont conçus pour valoriser les capacités dont chacun dispose encore. «Il y a autant d'hôtes que de pathologies différentes. Nous devons donc nous adapter à chacun, exploiter leurs compétences et suivre leurs envies. Le but est de mettre en valeur ce qui peut l'être

et de renforcer l'estime de soi des participants, en veillant notamment à ce qu'il n'y ait pas de mise en échec dans nos ateliers. C'est très enrichissant pour nos hôtes de voir qu'ils ont réussi à produire quelque chose, car ils ont souvent la sensation de ne plus en être capables.» Hors de question d'infantiliser au *Jardin d'Hedwig*; Sabine de Clavière est très respectueuse du parcours de vie de ses hôtes. «Nous sommes admiratifs du regard émerveillé qu'ils peuvent poser sur le monde ainsi que de leur facilité d'expression lors des ateliers», confie-elle.

Se rappeler, oublier, exister

L'art-thérapie permet également un travail sur la mémoire. «Il arrive que des personnes, qui ne peuvent plus aligner plusieurs phrases à la suite, réalisent qu'elles se rappellent de plusieurs strophes du «Cé qu'à l'ainô!». Il est aussi fréquent qu'une réalisation artistique réveille un souvenir enfoui ou permette de mettre en lumière un vécu plus récent.»

Les moments de présence à soi et le sentiment d'exister au cours des ateliers s'ancrent chez les participants. Les propos des proches vont dans ce sens. «Ils nous racontent que la personne était plus calme à son retour, qu'elle a mieux dormi ou qu'elle a commencé à créer à la maison...»

Le Jardin d'Hedwig, c'est donc un rendez-vous, une activité pour des personnes n'en ayant souvent plus. C'est un retour. A l'essentiel. A l'instant. A soi. A l'autre. Et face à des demandes de plus en plus nombreuses, Sabine de Clavière se questionne aujourd'hui sur la possibilité d'ouvrir une troisième journée d'accueil pour qu'au bout du chemin du Vieux-Bourg, des âmes existent encore un peu au cœur de l'oubli...

L.E.

+ d'infos

Le jardin d'Hedwig

56, avenue du Vieux-Bourg
1225 Chêne-Bourg
T. 022 348 89 00
www.lejardindhedwig.ch

Association Frédéric Fellay

Ensemble contre les tumeurs cérébrales

Du concret, du soutien. Au quotidien.

Le 4 février 2011, quatre ans jour pour jour après le décès à l'âge de 22 ans de Frédéric Fellay (sportif chênôis reconnu) atteint par une tumeur cérébrale, sa famille et ses proches ont créé l'Association qui porte son nom et qui se mobilise aux côtés des jeunes adultes souffrant de cette maladie. Le Chênôis a rencontré Marie-Claude Fellay, sa Présidente, et Jérôme Godeau, responsable Communication et membre de son Comité, pour en savoir plus sur cette Association d'un genre particulier...



... PARTICULIER PARCE QUE, BIEN QUE fondée dans une petite commune, elle rayonne déjà bien au-delà de ses frontières. Particulier aussi parce que, lancée par un petit groupe de proches soudés, l'Association Frédéric Fellay rassemble aujourd'hui environ 700 membres et donateurs, touchés par son histoire et ses engagements de qualité. Particulier, aussi pour nous Chênôis, parce que son siège est sur nos terres...

Le siège de votre Association se trouve à Chêne-Bourg dans les Trois-Chêne. Y a-t-il une raison à cela ?

Frédéric est né et a vécu à Chêne. Il était un joueur du Chênôis volley-ball, une discipline dans laquelle il a remporté plusieurs championnats suisses. Son nom a d'ailleurs été donné à la salle polyvalente de Sous-Moulin, ce qui nous a beaucoup touchés. Les Trois-Chêne étaient un peu son Village. Beaucoup de gens le connaissaient ici et d'une certaine manière, il est accroché à Chêne. Ses parents vivant encore à Chêne-Bourg, c'est donc naturellement que le siège de l'Association s'y trouve.

La création d'une Association suite à la perte d'un proche, même s'il en existe plusieurs exemples, ne va pas forcément de soi, quel a été l'élément déclencheur pour vous ?

Il est vrai que chacun réagit de façon différente. Nous souhaitions continuer quelque chose pour Frédéric et cela a été un moyen pour nous aussi de continuer. C'est tant en sa mémoire que suite au quotidien que nous avons vécu à ses côtés durant la maladie qu'est née l'Association. Lors de son hospitalisation, nous avions en effet constaté l'absence de certains éléments qui pouvaient améliorer la vie quotidienne des jeu-

nes patients hospitalisés et nous avons ressenti le besoin et l'envie d'agir.

De quel type d'action s'agit-il ?

Nous avons constaté, par exemple, qu'il n'existait pas d'espace permettant aux jeunes malades hospitalisés de sortir de l'"ambiance hôpital". Nous avons essayé d'apporter une solution avec notre premier grand projet, l'Espace Jeunes Adultes, conçu au sein du service oncologique des HUG et qui a été inauguré au début de cette année. Il s'agit d'un espace de rencontres et de divertissements agréable avec, entre autres, une télévision, un coin repas, des consoles de jeux, des ordinateurs, des livres ou des jeux de société. Les jeunes patients peuvent y recevoir leurs familles et leurs amis, mais aussi y passer du temps.

Parallèlement à ce projet d'envergure, avez-vous mené d'autres activités de soutien ?

Oui, absolument. Nous tenons à avoir un impact journalier sur l'hospitalisation, ce qui est le cas avec l'Espace Jeunes Adultes. Mais nous soutenons aussi, financièrement ou matériellement, des familles qui rencontrent des problèmes. Nous faisons également de petites actions ponctuelles. Nous avons, par exemple, obtenu un billet VIP pour un match de l'équipe de foot de Marseille dont était fan un patient, et où il a pu se rendre avec sa famille. Dans la mesure du possible, nous essayons d'améliorer le quotidien de jeunes malades en réalisant un de leurs vœux.

Les familles ou les jeunes malades peuvent-ils vous contacter directement ?

C'est encore peu arrivé jusqu'à présent, car ce sont généralement les soignants des HUG qui font le lien entre nous et les patients. Mais accompagner et soutenir les familles sont l'un des buts de l'Association, car nous avons vécu cette situa-



Fresque à l'Espace Jeunes Adultes des HUG.

tion de l'intérieur. Lorsque nous sommes contactés, nous analysons dans quelle mesure nous pouvons apporter notre aide en fonction de notre expérience. Nous sommes également soutenus pour cela par le Professeur Pierre-Yves Dietrich, chef du centre d'Oncologie des HUG, qui avait pris en charge Frédéric, et qui est un important relai dans nos relations avec l'hôpital ainsi qu'un ami de l'Association.

Votre Association s'implique-t-elle aussi dans la recherche ?


C'est un objectif plus compliqué à atteindre, car il demande énormément de fonds et nous ne souhaitons pas utiliser toutes nos ressources pour cela. Mais comme la recherche est centrale pour sauver les malades et qu'il nous tient à cœur de la soutenir, nous avons pris un chemin indirect, nous permettant de rester dans des actions concrètes et de savoir exactement où va l'argent de l'Association. Actuellement, nous soutenons une étude de vaccination thérapeutique menée par le Professeur Pierre-Yves Dietrich en finançant l'hébergement à l'hôtel des patients non-hospitalisés qui y participent et ne sont présents à Genève que pour une nuit de temps en temps.

Avez-vous d'autres grands projets en vue ?

Nous avons commencé à y réfléchir et quelques idées émergent déjà. Un projet, notamment, nous tient particulièrement à cœur mais nécessiterait un apport financier très impor-

tant. Nous souhaiterions en effet trouver un logement proche de l'hôpital, un studio ou un petit appartement, pour les familles des jeunes patients qui n'habitent pas à Genève. Parmi ces patients, il y en a par exemple qui sont déjà parents, et c'est une situation compliquée à gérer physiquement, psychologiquement et financièrement pour le conjoint et les enfants qui ne vivent pas dans le canton. Ce logement per-

mettrait aussi de recevoir les patients qui viennent pour la vaccination thérapeutique dans un cadre plus familial.

Une Association d'un genre particulier donc... Particulier parce qu'ancrée dans le mot *Ensemble*. Le chanteur Grégoire a écrit : « Toi plus moi, plus tous ceux qui le veulent. Plus lui, plus elle, et tous ceux qui sont seuls. Allez, venez et entrez dans la danse. Allez, venez, c'est notre jour de chance »¹. Alors, chers lecteurs, s'il se glisse parmi vous le propriétaire d'un appartement vide dans les environs des HUG et intéressé à se lancer dans l'aventure, ne sait-on jamais, c'est peut-être, pour ces patients et leurs proches, un jour de chance... 

PROPOS RECUEILLIS PAR LAURA ETIENNE

¹ Toi + Moi, Grégoire, My Major Company, 2008.

+ d'infos

Association Frédéric Fellay
Rue François-Perréard 20
1225 Chêne-Bourg • T. 022 349 56 75
www.associationfredericfellay.ch
contact@associationfredericfellay.ch

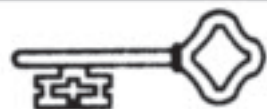
Soirée annuelle

La soirée annuelle de l'Association, ouverte à tous, aura lieu le 30 octobre prochain au Point Favre à Chêne-Bourg. Si vous souhaitez la découvrir dans une ambiance festive, vous pouvez vous y inscrire par internet ou par téléphone.

MENUISERIE - CHARPENTE - AGENCEMENT - ESCALIERS - USINAGE CNC

**GUY FRACHEBOUD SA**Atelier Thônex
022 860 90 10Bureau Plan-les-Ouates
022 794 56 55

guy.fracheboud@bluewin.ch

Jésus Carballa
3, route de Cornière
1241 Puplinge
Tél: 022 349 66 70
ou: 079 467 92 80
Fax: 022 349 66 72**SERRURERIE**
Renato LAZZARONIDÉPANNAGE
ENTRETIEN • PORTES BLINDÉES
POSE SERRURES DE SÉCURITÉ FICHET
COFFRES-FORTSAvenue de Bel-Air 47A
1225 Chêne-Bourg
Tél. 022 349 37 39
Fax 022 349 52 72Atelier:
Tél. + fax 022 781 56 26
Natel 079 431 66 29
lazzaroni.r@bluewin.chCours, stages et heures individuelles de
céramique, modelage et sculpture sur argile
pour adultes, enfants et personnes avec un handicap**Atelier des 4 terres**
Ute Bauer4 ter route de Jussy
(arrêt tram 12 et 16 et 17, Graveson)
www.utebauer-art.eu

1226 Thônex

e-mail: ute.bauer@bluewin.ch

Tél: 022 349 89 79

**Ecole d'Aïkido**

La Voie de l'Harmonie

La Gradelle
2 cours gratuits à l'essai
Informations sur :
www.takemusu-dojo.ch**pharmacie gouda****HORAIRES NON STOP**

lundi au vendredi: 8 h à 19 h - samedi: 8 h 30 à 18 h

LIVRAISONS RAPIDES À DOMICILE

Centre commercial / Ch. De-La-Montagne 136 / Chêne-Bougeries

Tél. 022 348 35 68 / Fax 022 348 03 67 /

www.pharmaciegouda.ch / goudahome@bluewin.ch

FAM CUISINES ÉLECTROMÉNAGERS

**SIEMENS****KG 39NVW32**
RÉFRIGÉRATEUR COMBINÉ
NO FROST
Volume utile total: 354 lts
Classe énergétique: A++
Consommation électrique: 239 kWh/an
RÉFRIGÉRATEUR: volume utile 268 lts
CONGÉLATEUR****: volume utile 86 lts
Dimensions: H 200 x L 60 x P 65 cm**NO FROST****BOSCH****LAVE-LINGE****SÈCHE-LINGE****WAT 32480**
LAVE-LINGE FRONTAL 1 à 9 kg
Classe énergétique: A+++
Consommation eau: 11'220 lts/an
Consom. électrique: 152 kWh/an
Vitesse d'essorage: 400 à 1'600 t/mn
Dimensions: H 84,8 x L 59,5 x P 55 cm**WTW 87490**
SÈCHE-LINGE POMPE À CHALEUR
Capacité: 9 kg
Nettoyage automatique du condenseur
Classe énergétique: A++
Consom. électrique: 259 kWh/an
Dimensions: H 84,2 x L 59,8 x P 62,5 cm**PROMOTION** ~~2'280.-~~ **849.-****PROMOTION DE L'ENSEMBLE** ~~4'880.-~~ **1'890.-****CHÊNE-BOURG** - Centre des Trois-Chêne
2, rue Peillonex (angle 33, rue de Genève)
T. 022 349 12 12**www.famcuisines.ch**
info@famcuisines.ch**CORNAVIN**
3, rue de Cornavin
T. 022 738 83 83**DÉPANNAGE ET RÉPARATIONS**
TOUTES MARQUES + ADMINISTRATION
T. 022 786 04 05 - F. 022 786 04 06

L'ASPEDAH se présente

L'Association Suisse romande de Parents d'Enfants avec Déficit d'Attention, avec ou sans Hyperactivité (ASPEDAH) a été créée en 1997 par des parents touchés par le TDAH*. L'Association est liée par un comité de délégués à Elpos Suisse, association faîtière, fondée il y a plus de 20 ans et qui collabore étroitement avec l'OFAS (Office Fédéral des Assurances Sociales). L'Aspedah regroupe des parents, des familles, des amis, ainsi que toute personne intéressée par la problématique du TDAH dans toute la Suisse Romande.

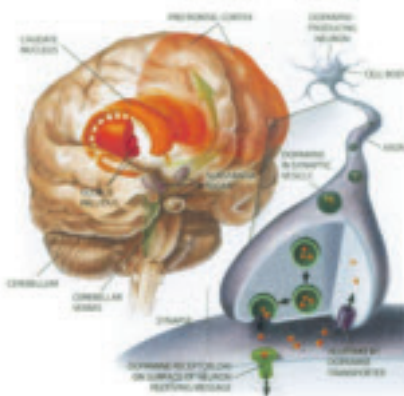
LES OBJECTIFS DE L'ASSOCIATION SONT:

- soutenir les parents en leur offrant une écoute active, une compréhension et une reconnaissance de leurs difficultés vécues au quotidien;
- offrir un réseau d'échange par le biais des groupes de soutien régionaux;
- accompagner et orienter les parents dans leur choix de thérapies et traitements;
- encourager les parents à défendre les droits et les intérêts des enfants souffrant du TDAH;
- informer le public, les autorités et institutions, afin de favoriser un dépistage et un diagnostic plus précoce du syndrome;
- promouvoir la reconnaissance du syndrome et ainsi faciliter une intégration sociale, scolaire et professionnelle de ceux qui en souffrent, notamment par une adaptation

appropriée des méthodes d'enseignement et de l'orientation professionnelle;

- cultiver les liens et collaborer avec le corps médical, professionnels de la santé, thérapeutes et la recherche médico-pharmaceutique, afin de diffuser des informations fiables sur les progrès thérapeutiques et les prises en charge.

Les scientifiques orientent aujourd'hui les causes du TDAH vers le cerveau. D'après les connaissances récentes, il s'agit d'une disposition génétique ainsi que d'un dysfonctionnement du métabolisme cérébral qui sont à l'origine du trouble. Il existe chez les enfants présentant un TDAH, un déséquilibre en neurotransmetteurs dans les zones cérébrales responsables pour filtrer les informations (sélection), maintenir l'attention (concentration), pla-



nifier une action (programmation), revenir sur une décision (flexibilité mentale), résister à la tentation (inhibition). Les personnes TDAH présentent probablement une quantité trop faible de dopamine/noradrénaline, nécessaire pour traiter correctement les stimuli de l'environnement (tout ce qui est vu, entendu, senti et éprouvé).

La prématurité et certains facteurs environnementaux comme l'alimentation, l'exposition à des toxines (empoisonnement par le plomb, par exemple) ou l'exposition prénatale au tabac, à l'alcool ou à des drogues peuvent également jouer un rôle. L'impact de ces facteurs est actuellement à l'étude.

A Genève, il existe un groupe de soutien pour les membres d'ASPEDAH qui se rencontre une fois par mois. Nous organisons aussi des ateliers de *Child Coaching* pour les parents.

* TDAH = Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité.

+ d'infos

Mme Jacqueline Lashley,
responsable région Genève,
ASPEDAH, www.aspedah.ch

Les conseils de **Genève Famille.ch** Centre global d'information pour les familles - info@genevefamille.ch - 022 752 41 12

Soigne ta concentration

Stress et émotions jalonnent la vie de l'écolier moderne. Quelques méthodes de relaxation comme la sophrologie, le Brain Gym, proposent aux enfants des exercices simples pour retrouver un équilibre intérieur.

«**GONFLEZ, DÉGONFLEZ, REGONFLEZ...**». Les enfants inspirent, remplissent leurs poumons. «Et puis on va percer le ballon et ils vont expirer un maximum, commente Lucie Rossique, sophrologue à la Praille. En répétant l'exercice plusieurs fois, les enfants prennent conscience de leur souffle». Dans cette séance de relaxation, souffler c'est jouer et c'est surtout reprendre contact avec ses sensations. L'objectif est de se relâcher, de ressentir son corps et de se reconnecter à tout son potentiel.

Ici et maintenant

Prendre conscience que le corps et l'esprit sont étroitement liés, c'est augmenter ses capacités d'apprentissage. Pourtant, à l'école, on ne prend pas toujours en compte ces deux dimensions. «On leur dit de ne pas bouger, d'obéir, observe Mme Rossique. Petit à petit, ils perdent leur

naturel». Certains ont des problèmes de sommeil, d'autres sont agités, anxieux. Méditer, se recentrer, lâcher l'agitation du monde peut les aider à retrouver leur concentration et leur faculté à vivre l'instant présent. Dans les classes romandes, des enseignants sensibles à la démarche, pratiquent quelques mouvements de *Brain Gym* avant une lecture, une dictée. «Cette méthode agit sur les peurs, sur les blocages, observe Nicole Debonneville, kinésiologue, à Genève. Grâce au mouvement, l'énergie circule, les contacts entre les muscles et le cerveau se font mieux.» Des exercices simples et ludiques agissent sur différentes zones du cerveau et font rejailir nos ressources.

Libérer les tensions

Une bonne hygiène de vie, une alimentation saine, une activité sportive participent au bon équilibre physique

et mental de l'enfant. Le *Brain Gym* est à rajouter dans la boîte à outils pour lutter contre le stress. Allonger les bras en l'air, étirer les mollets, faire tourner doucement sa cheville font partie des mouvements dits de focalisation. «Si la nuque, le dos, les épaules sont décontractés, on se concentre davantage et la confiance s'améliore», détaille Mme Debonneville. Axés sur le relâchement des muscles, le *Brain Gym* stimule l'écoute, la lecture, la compréhension. Grandir n'est pas de tout repos et ces activités font retomber la tension d'un agenda parfois trop chargé. A la maison, l'enfant peut s'en servir pour se détendre avant un examen ou avant de se coucher. Relaxation, sophrologie, *Brain Gym*, méditation, yoga, toutes ces techniques sont à proposer en fonction de l'âge et doivent rester un choix. Sinon sans plaisir, elles n'apporteront pas l'apaisement recherché et ne remettront

pas l'enfant ou l'ado sur le chemin de ses connaissances. Enfants et parents doivent apprendre à respirer, à souffler, au propre comme au figuré.

FRANÇOIS JEAND'HEUR

Quelques adresses...

Dans les Trois-Chêne

Vous trouverez, dans les Trois-Chêne, plusieurs thérapeutes qualifiés.

Reportez-vous à l'Annuaire 2015-2016 qui vient de vous être distribué et découvrez-les dans les pages 75 à 79.

Et également...

Lucie Rossique - Sophro-relaxologue

45, ave de la Praille • 1227 Carouge
T. 078 718 31 60 • www.lair.ch

Nicole Debonneville - Kinésiologue

9b, avenue du Bouchet
1209 Genève • T. 079 844 58 02
ndebonneville@bluewin.ch

Il y a-t-il de la lumière à tous les étages?

Si le thème de ce numéro est Notre cerveau en lumière, comment ne pas traiter le rapport entre la lumière et notre organe de réflexion ?!

AH, LA LUMIÈRE. ON NE PEUT PAS s'en passer et pourtant, souvent, elle peut nous énerver! Quand on cherche à dormir et qu'elle reste allumée, quand on souhaite dormir plus et qu'elle apparaît de pair avec la sonnerie du réveil. Même si on en n'est pas vraiment conscients, la lumière joue un rôle important sur notre organisme, notamment sur notre cerveau. Inutile, cher ami, de te fourrer une lampe de poche dans la narine pour essayer d'y voir plus clair sur le sujet. Notre cerveau perçoit la lumière au travers de nos yeux, c'est plutôt connu. Mais une fois que la lumière est repérée, notre cerveau la traite. Suivant la lumière, notre cerveau va sécréter des hormones différentes. Notamment, de jour avec une diffusion de sérotonine alors que de nuit nous produirons plutôt de la mélatonine.

Lumière, couleurs et influence

Ce qu'il est intéressant de constater, c'est que la lumière influence beaucoup notre façon de fonctionner. Il y a moult théories sur le sujet, mais de récentes études ont pu prouver que la couleur de la lumière à laquelle on s'expose aura des impacts sur les zones du cerveau différentes. Cela serait dû, en partie, à la mélanopsine. La mélanopsine est un photopigment présent dans la rétine. Elle a été découverte il y de cela bientôt



20 ans. Ses propriétés permettent en fait de réguler des fonctions non visuelles de la lumière, notamment les cycles veille-sommeil.


Pour l'instant, les scientifiques sont encore en train de travailler pour comprendre exactement les tenants et aboutissants de la mélanopsine. Mais ce qui ressort des premières recherches, c'est que la mélanopsine pourrait servir à l'utilisation de systèmes lumineux pour optimiser les performances cognitives.

J'imagine la joie des patrons lorsque sortiront sur le marché des lampes favorisant l'activité cognitive. J'espère juste que la couleur la plus optimale soit agréable à l'œil... Imaginons si c'est un vert algue des marais ou un jaune pisse. Ou pire, un bleu déprimant... Enfin, on n'en est pas encore là.

Un long chemin encore à faire

Il y a de nombreuses recherches scientifiques concernant la lumière et le

cerveau. De ce côté là, on est loin d'avoir encore tout découvert. Une récente étude a démontré notamment qu'un afflux direct de lumière dans le cerveau, grâce à l'optogénétique, permettrait de stimuler des neurones précis et non pas toute une zone comme c'est le cas avec des électrodes. L'idée est d'utiliser une protéine découverte en 2002 sur une algue unicellulaire qui réagit directement à la lumière bleue. Ainsi, par ce biais et en réussissant par des moyens génétiques à faire que la protéine touche les neurones d'un certain type, on peut stimuler seulement quelques neurones à la fois, ce qui pourrait être utile pour réparer des neurones d'un certain type seulement.

Bref, la lumière, on la voit, on la ressent dans notre rythme de vie avec les cycles jour-nuit, mais au final on est encore un peu dans le noir. La science avance chaque jour un peu plus donc d'ici peu, on saura peut-être tout! Du coup, tu peux sortir la lampe de poche et essayer désormais de te la fourrer dans la narine, pour voir si ça stimule certains neurones, outre ceux de vos voisins qui rigoleront de vous voir dans cette posture... 

ROMAIN WANNER

PUBLICITÉ

AUTOS - PNEUS CHENOIS

MECANIQUE TOUTES MARQUES

- REMPLISSAGE CLIMATISATION 98.-
- ANTIPOLLUTION 50.-
- LAVAGE CHASSIS/MOTEUR 96.-
- DEPLACEMENT POUR EXPERTISE 90.-
- NOTRE FORFAIT VISITE 213.-
- VIDANGE 98.-

PROMOTIONS SUR PNEUS

- NEUF dès 69.-
- OCCASION dès 30.-
- GARDIENNAGE 30.-
- ECHANGE DE VOS PNEUS ETE / HIVER 80.-
- GEOMETRIE 50.-



NOUVEAU DIAGNOSTIC ELECTRONIQUE

DEVIS PREPARATION VISITE GRATUIT

MONTAGE + EQUILIBRAGE GRATUIT

022 348 71 47



Carnets de route : la méditation

Notre collègue Clarisse Miazza a repris les chemins de traverse et nous envoie à nouveau ses chroniques voyageuses, toutefois avec un regard neuf. Quelques années se sont écoulées depuis son premier séjour en Asie et Clarisse a, entretemps, écumé d'autres continents. Ses nouveaux récits sont donc teintés de l'expérience et de la richesse qu'elle a accumulées au cours de ses vagabondages autour du monde.

LE CERVEAU HUMAIN EST LE SIÈGE de fonctions végétatives et cognitives complexes. De nombreuses pratiques spirituelles développées partout dans le monde ont eu l'intuition et fait l'expérience de son pouvoir. Pourtant, contrairement au corps, notre société "moderne" ne lui a réellement accordé jusqu'ici ni soin ni attention au quotidien. A peine quelques esbroufes publicitaires, répondant à des sursauts individuels de conscience face aux affres de l'apprentissage ou de l'âge. Cependant, retombée de la rapidité et variété de la technologie, le stress moderne est devenu une préoccupation majeure et a contribué à mettre au jour le rôle joué par le cerveau, notamment dans la gestion de cet état. Désormais, grâce aux progrès des connaissances de ces trente dernières années, cultiver son cerveau constitue une préoccupation émergente, car la science peut enfin expliquer comment à travers lui nous pouvons agir sur notre santé physique, notre équilibre psychologique, nos performances intellectuelles et même notre sentiment de bonheur. Non seulement il nous maintient en vie, mais encore nous permet d'en jouir ! Pour ce faire, plutôt que des recettes miracles à court terme, les Occidentaux s'intéressent de plus en plus aux bénéfices à long terme de la méditation. Puisant dans les connaissances et techniques orientales, encore très vivantes, cette pratique est redécouverte sous un angle pragmatique.

Qu'est-ce que la méditation ?

La méditation constitue un quatrième état, avec ceux de veille, sommeil et rêve ; un état actif. Si elle est au cœur du bouddhisme, la pratique méditative existe également dans toutes les formes de spiritualité à travers le monde : hindouisme (avec une quantité innombrable de types de méditation)¹, christianisme, islam, judaïsme, taoïsme, etc. Car elle répond à une recherche dans la nature de l'homme : "être heureux". Entraînement mental individuel visant un sentiment de paix intérieure, la méditation permet de relâcher les tensions présentes dans l'esprit et le corps, et de vivre en meilleure harmonie avec l'environnement physique et social. De là son nom en français, dérivé d'un mot latin comprenant les sens de "réflexion" et "préparation".



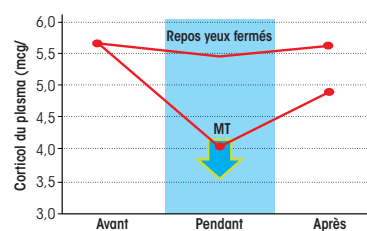
Les techniques de méditation développées depuis des millénaires sont très diverses, utilisant concentration, pleine conscience, contemplation (forme de réflexion), ou transcendance. Elles peuvent ainsi prendre pour support un objet, le corps, une perception, rien (disons la vacuité), la respiration, un son, une incantation, une visualisation, une réflexion... Elles sont pratiquées, au-delà des philosophies, religions et mouvements spirituels contemporains, par exemple dans le cadre de psychothérapies, ou de l'intérêt actuel particulier pour la pleine conscience². La variété de techniques que l'on redécouvre et leur réponse à des problèmes physiques comme psychiques font le succès de la méditation, d'autant plus qu'il n'y a ni âge, ni condition physique ou confession requis pour la pratiquer.

Le cerveau méditant

La plus active des branches de la méditation dans le domaine de la recherche est certainement la MT³. Je rencontre à Bangkok un professeur dans ce domaine, qui met à ma portée les publications de la *TM Society* expliquant pourquoi méditer agit favorablement, notamment sur les problèmes cardiaques, cardio-vasculaires, le cholestérol, la pression sanguine, la douleur, le fonctionnement cérébral, le stress, l'anxiété, la dépression, l'insomnie, l'attention, l'apprentissage, l'efficacité et la créativité. Le cerveau est extrêmement plastique et tout entraînement physique ou mental le modifie de façon fonctionnelle et structurelle, étonnamment rapidement. Sans entraî-

nement, le cerveau fonctionne de façon chaotique, ne faisant pas travailler simultanément toutes les aires cérébrales. En outre, le stress crée dans ses formes sévères (dépression, anxiété, burn-out, traumatisme) des interruptions dans son irrigation sanguine. Méditer active toutes les zones de notre cerveau, coordonne entre elles les aires cérébrales, augmente la quantité de neurones et le nombre de connexions entre eux, ainsi que la substance grise de l'hippocampe gauche, bonifiant au niveau psychique l'apprentissage et le contrôle émotionnel, et renforçant au niveau physique le système immunitaire. Enfin, pour venir à bout du stress et des conflits, développer notre capacité à les dissoudre et conserver les bienfaits de la méditation, il faut pratiquer quotidiennement... un peu comme on se lave les dents !

Diminution de l'hormone du stress



Bénéfices

Les recherches sur la méditation montrent que sa pratique renforce la capacité innée du corps à s'auto-guérir, diminuant en amont l'apparition de problèmes physiologiques. Côté psychique, dans les situations où il est impossible d'agir sur la source des problèmes, elle permet de les résoudre en agissant sur notre réponse à l'environnement. Un mécanisme utile aux besoins induits par une vie toujours plus rapide, stressante, compétitive, et ses sollicitations permanentes, comme aux problèmes plus profonds de comportement et de traumatisme. Ainsi s'est mis en place aux Etats-Unis un programme de MT appelé *The Quiet Time*. Lancé en 2015 par la Fondation David Lynch dans les écoles les plus difficiles, il a réduit violence, stress, anxiété et retenues des élèves, et accru confiance, créativité

et sentiment de bonheur. Le même programme a été utilisé pour les vétérans avec trouble de stress post-traumatique, les victimes d'abus, ainsi que dans les prisons et les centres sociaux, et se diffuse aux Etats-Unis et en Afrique. Enfin, les études menées en épigénétique⁴ montrent que même l'héritage génétique n'est pas immuable. Environnement, mode de vie, pensées et comportement modifient l'expression de nos gènes, et la méditation s'avère avoir un impact épigénétique positif, notamment sur l'expression de gènes liés au stress. Au cerveau sédentarisé et cartésien, il fallait l'illumination de la science sur le thème jusque récemment méconnu du cerveau pour faire réémerger une spiritualité, plus théorique et rationnelle. La démarche est individuelle, mais aboutit à la compréhension que le bien-être ne l'est pas. Un outil qui peut changer profondément la société ? Une idée portée par les institutions promouvant la méditation, et des personnalités dont on entend de plus en plus parler, parmi lesquelles Matthieu Ricard⁵. Pour les plus utopistes, la méditation constitue un espoir d'harmonie et de paix, pour les plus terre-à-terre elle contribuerait à diminuer les coûts de la santé. Au niveau personnel, la méditation vient contre la rapidité, quantité et négativité du flot d'informations incessant : la méditation contribuant à la clarté de l'esprit, elle permet de mieux faire le tri qui nous sied, d'exercer notre sens critique, de raisonner quant à l'utilisation des technologies, et de positiver.

CLARISSE MIAZZA

A lire au coin du feu cet hiver pour s'évader sur le sujet, le roman *Mystiques et magiciens du Tibet*, d'Alexandra David-Néel.

¹ Le yoga indien, dont on n'importe souvent que les postures (asana), consiste en un vaste champ de pratiques (méditation (dhyana), respiration (pranayama) et répétition de mantra gagnant en popularité) visant l'unification physique, psychique et spirituelle avec l'énergie vitale universelle (Prana).

² Être pleinement conscient dans l'instant présent de ses pensées, émotions, sensations, actions et motivations, précepte tiré du bouddhisme. A ce sujet, voir la MBSR, réduction du stress par la pleine conscience, et la MBCT, thérapie cognitive par la pleine conscience.

³ La méditation transcendantale, technique de méditation qui ne demande pas d'effort de concentration ou de contemplation.

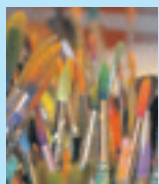
⁴ Etude du point de vue biologique de l'acquisition, la transmission et l'adaptation génétique.

⁵ Docteur en génétique cellulaire, moine bouddhiste tibétain, auteur et photographe français né en 1946.

Entre mots et images par Laura Etienne

Une citation, une chanson et un film autour du thème Notre cerveau en lumière.

Quelqu'un l'a dit un jour...

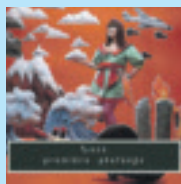


« Dans l'idéal, nous sommes ce que nous pensons. Dans la réalité, nous sommes ce que nous accomplissons. »

Ayrton Senna

Nous sommes tous confrontés, un jour ou l'autre, à cette limite humaine : personne ne sait lire dans les pensées. Impossible donc pour quiconque de savoir qui nous sommes véritablement tant que nos pensées ne sont pas transformées en actes ou en paroles. Le cerveau, foyer de la pensée et commandant de l'action, semble ainsi le garant pour chacun de pouvoir exister. Mais sur le fil de la communication entre soi et le monde, que se passe-t-il lorsque le cerveau dysfonctionne, lorsque les voies de communication conventionnelles n'existent plus ou pas ? Comment exister, comment comprendre, se faire comprendre ? Comment accéder aux pensées, derrière la différence ou le silence ? L'art, le sport, l'observation de la nature ou la méditation sont autant d'exemples de voies de communication inattendues, tant pour nourrir l'idéal et les pensées, évoqués par Ayrton Senna, que pour les inscrire dans la réalité.

Mots, sons, maux et émotions...



La Symphonie d'Alzheimer
Luce
Issue de l'album
Première Phalange
Sony Music Entert./
M6 Interactions, 2011

Gagnante de la Nouvelle Star en 2010, la chanteuse Luce au style un peu décalé fait un parcours discret au sein de la variété française depuis 5 ans. La Symphonie d'Alzheimer, chanson issue de son premier album, semble bien à propos aujourd'hui. Ecrite pour sa grand-mère touchée par cette maladie, Luce partage au travers de cette chanson des images fortes et une palette d'émotions que les proches des malades ont souvent du mal à exprimer, à comprendre et à transmettre. Passant des doutes à l'incompréhension, de l'amour inconditionnel à la présence rassurante, du déni à la fatalité par un nécessaire optimisme, du toujours au pour toujours, La Symphonie d'Alzheimer est le témoignage touchant d'une petite-fille démunie, mais en rien démissionnaire. A 21 ans, Luce a signé avec cette chanson un petit chef-d'œuvre tant par la qualité de son écriture, la délicatesse de ce puzzle de mots que la justesse de sa démarche.

Ces films que j'aurais adoré lire...



Matilda
Danny DeVito
1996

« Tout le monde naît un jour, mais tout le monde ne naît pas semblable. Quand ils seront grands, certains deviendront charcutiers, charbonniers, chapeliers ou chameliers. D'autres seront tout juste bons à servir de la gelée de limaces. Mais d'une façon ou d'une autre, chaque être humain est unique. Pour le meilleur ou pour le pire. » Ainsi débute Matilda. Derrière une jolie histoire, la problématique des enfants surdoués est subtilement mise en lumière. Et à travers l'enfance de cette petite Matilda, rejetée par sa famille à cause de son intelligence exceptionnelle et trouvant à l'école tant l'enfer que le paradis, c'est également toute la question des aptitudes de notre cerveau qui est soulevée. Nous avons, en effet, coutume de dire que nous n'utilisons que 10 % des capacités de notre cerveau. Même si cette théorie tient selon certains plus du mythe que de la réalité, il est doux d'imaginer un champ des possibles plus grand et plus beau que celui que nous connaissons. Drôle, touchant et plein de sens, Matilda est avant tout un film familial léger et divertissant à découvrir et redécouvrir, encore et encore, de 7 à 77 ans... et plus !

PUBLICITÉ

RÉPARATION ET POSE DE STORES ET DE TENTES
BG STORES S.A.
24, rue de Chêne-Bougeries
1224 Chêne-Bougeries
Tél. 022 349 06 29
Natel 079 200 20 48
Fax 022 349 05 69

PIERRE MAGNARD
OPTICIEN LUNETIER
RUE DE GENÈVE 115
1226 THÔNEX • 022 349 32 71

Institut de Beauté Juanita

- Soins du visage et du corps
- Teinture cils et sourcils
- Beauté des pieds
- Epilation à la cire chaude et froide
- Epilation électrique définitive
- Dépilation définitive et réjuvenation par la lumière pulsée
- Ionisation
- Massage du sportif classique
- Massage classique
- Piercing: 079 320 41 88

13, ch. de la Salamandre
1226 Thônex
Tél. 022 349 86 60

RESTAURANT 3 COMMUNES
Sabrina et son équipe vous accueillent chaleureusement dans un cadre convivial.
Salle de banquets pour entreprises, anniversaires, etc.
Service jusqu'à 24h00 - Ouvert 7/7
Tél: 022 349 62 50 • Fax: 022 349 66 26
Route de Sous-Moulin 39 1226 Thônex
restaurant3communes@hotmail.ch

METRY SA
MAÇONNERIE TRANSFORMATION RÉNOVATION ENTRETIEN DE BÂTIMENT
Tél.: 022 348 17 46 Portable: 079 301 11 88
Fax: 022 348 17 00 E-mail: info@metry-sa.ch
51, ch. du Bois-Des-Arts - 1226 Thônex/GE

Yoga paddle board

Les sports à la mode évoluent avec nos sociétés. Aujourd'hui, le bien-être personnel et les activités anti-stress tirent leur épingle du jeu. Le yoga est une des activités qui fonctionne à plein régime! Il est possible de participer à des cours un peu partout. Notamment aux quatre coins de la ville de Genève. Des ateliers sont proposés, des cours personnalisés, des workshops à l'étranger, des week-ends yoga ou encore des séances dans les parcs durant les beaux jours. Le stand-up paddle, activité déjà évoquée dans Le Chênois¹, a également largement le vent en poupe depuis plusieurs saisons. Il est possible d'en faire aux quatre coins du lac Léman. Les Bains des Pâquis louent leurs planches depuis l'été dernier, comme déjà auparavant le Reposoir ou Tropical Corner. Comme le yoga, le SUP semble avoir des vertus positives sur le corps, mais sur l'esprit également.

LA CRÉATIVITÉ FAISANT ÉGALEMENT partie du milieu sportif, une activité bâtarde, fruit du mélange de ces deux sports, fut inventée il y a peu: le yoga paddle. Comme son nom l'indique simplement, l'idée est de pratiquer le yoga en équilibre sur des planches. Ceci dans des lieux singuliers et magiques. Deux garçons ont décidé de proposer ce jeune sport en parallèle au stand-up paddle classique. Effectivement, *Waterwalk*, composé principalement de Cédric Reynard et Xavier Lequarré, propose du yoga paddle et notamment en septembre, lors du *Geneva Yoga Music Festival*. C'est lors de cet événement, que j'ai rencontré Xavier Lequarré aux Bains des Pâquis.

Xavier, quel est ton parcours sportif en lien avec le yoga et le stand-up paddle?

J'ai débuté le yoga il y a dix ans. Chaque année je fais des stages de yoga et techniques de respiration pour me perfectionner. Ces retraites se déroulent principalement dans le silence. Je me suis spécialisé dans divers types de yoga en participant à des workshops à l'étranger. J'enseigne le yoga à Martigny, parfois ailleurs en Suisse ou dans les retraites que j'organise aujourd'hui. Voyageant beaucoup, je n'ai évidemment pas d'horaires fixes. Je me suis associé à Cédric Reynard chez *Waterwalk* en 2013. Nous avons décidé de proposer des sessions SUPPrana. Cette technique pratiquée sur une planche est inspirée du yoga et a pour effet d'oublier le stress quotidien, de se centrer sur les éléments naturels, également de synchroniser nos mouvements, notre respiration et notre conscience. Aujourd'hui, j'aime la simplicité des choses que l'on peut faire sur une planche. Simplement être assis et connecté à l'eau apporte un grand bien-être. Surtout pour les gens en ville. D'ailleurs nos activités fonctionnent très bien à Genève.

Qu'est-ce que les paddle amènent à la pratique du yoga classique?

Le fait d'être sur un plan d'eau change évidemment la donne. Nous devons



lâcher prise et épouser le mouvement de l'eau. La concentration et le ressenti sont très importants. Il est plus difficile de réfléchir à ce que l'on va cuisiner le soir même lorsqu'on doit tenir en équilibre sur une planche. L'idée n'est pas de réaliser le même genre de postures que sur un tapis de yoga. Nous nous focalisons vraiment sur des techniques de respiration et sur le lien avec les éléments comme l'eau et le vent.

Que proposez-vous chez Waterwalk?

Les cours de SUP et de yoga paddle sont ouverts à tous. Nous travaillons aussi avec les entreprises et les écoles. L'idée est de proposer des choses tout au long de l'année. Nous avons un centre suisse à Villeneuve, mais également en Italie à Cinque Terre. Mon associé a également ouvert un centre en Inde, à Goa. On y propose des séjours. Nous sommes les seuls en Suisse à proposer des voyages aventures. Nous préparons deux sorties au Mexique et au Guatemala pour l'an prochain. Nous allons également développer notre activité au Maroc en novembre. Il sera possible de venir surfer dans les vagues avec nous à Imsouane. Sur des planches de SUP évidemment. *Waterwalk* est également une marque de stand-up paddle. Nous fabriquons nos propres planches.

Comment expliquez-vous l'engouement pour le SUP sur nos lacs depuis quelques étés?

J'observe un rythme différent entre les villes et la campagne. A Genève,

par exemple, le SUP explose. Le lac est la seule bulle d'air de la ville. La planche remplace un bateau, quand tu n'as pas la chance d'en posséder un. On peut aujourd'hui s'évader sur le lac pour pas très cher. Le yoga paddle fonctionne aussi très bien, car il regroupe deux sports à la mode aujourd'hui. A Villeneuve, cela explose beaucoup moins. Je pense du fait qu'il y a les montagnes et d'autres espaces d'évasion. Cette année on sent vraiment que l'activité décolle. Les gens prennent conscience de l'accessibilité du stand-up paddle. Et je pense que ce n'est que le début!

Comme pour le yoga, cette activité est partout!

Nous sommes tous dans un mode de productivité et d'efficacité. Tout va de plus en plus vite. Nous perdons la conscience du temps, les gens sont sans cesse dans l'action. Grâce au yoga, les gens prennent déjà du temps pour eux et l'activité est simple et accessible. En plus de la souplesse et la tonicité, le yoga amène une dimension méditative qui plaît aux personnes.

Vous avez déjà proposé des cours cet été aux Bains des Pâquis. Quelle est la particularité du lieu?

Nous avons la chance d'être accueillis dans ce lieu magnifique et populaire. De plus, les Bains proposent des cours d'initiation que j'ai encadré à CHF 15.- alors que le prix classique est plutôt de CHF 55.-. Une accessibilité intéressante pour les gens qui ont moins de moyens. Pour *Waterwalk*,

la visibilité est également intéressante. Ce lieu mythique genevois voit circuler un monde incroyable chaque jour. Je dois avouer toutefois que pour le yoga paddle, il y a des lieux plus calmes et favorables ailleurs sur le lac. Les Bains restent un lieu superbe pour le SUP classique.

Les paddle sont utilisés pour surfer, pour évoluer sur des plans d'eau plats ou pour le yoga. Le futur promet-il de nouvelles fonctions pour ces planches?

Les planches évoluent déjà. Aujourd'hui 80 % des planches vendues sont gonflables. Transportables dans un sac, elles sont devenues très populaires. Auparavant, les planches rigides avaient les faveurs des paddlers. Aujourd'hui, un mélange des deux fait son apparition: le pendle board. L'avant est gonflable et l'arrière rigide. Ce qui permet d'avoir le feeling du surf et de la glisse, tout en pouvant tout de même le transporter aisément. Il existe désormais aussi des paddle à moteur ou des paddle où l'on peut être 8 dessus et ramer entre amis ou en famille. Les planches trouvent donc des nouvelles fonctions avec le temps. Nous sommes personnellement en train de réfléchir à une planche où l'on pourrait dormir dedans. Une idée pour un projet longue distance que nous avons en tête.

Les adeptes de yoga paddle ont-ils un profil particulier?

Je dirais que ce sont des gens soucieux de leur bien-être. Les personnes qui viennent sur l'eau sont de nature aventureuse. En général, il y a plus de yogis (pratiquants du yoga) que de paddlers. On demande tout de même aux personnes qui viennent pour le yoga paddle d'avoir été initié au paddle au moins une fois. Mon associé Cédric proposera dès l'an prochain des cours sur quatre jours pour les professeurs de yoga, afin qu'ils puissent enseigner leur activité sur paddle.

PROPOS RECUEILLIS PAR
HERVÉ ANNEN

¹ N° 498, septembre 2013.

Montrer ce que notre épiderme cache!

Pendant longtemps, l'anatomie humaine était surtout réservée aux cours de biologie et aux professionnels de la médecine. Toutefois, depuis la fin des années 1980, il y a eu plusieurs expositions d'art qui ont pour support des corps humains. Vous l'aurez compris, je parle des créations de l'anatomiste Gunther von Hagens qui, en utilisant le procédé de la plastination (voir encadré), conserve de vrais cadavres comme s'ils étaient plastifiés.


LA QUESTION ICI N'EST PAS DE SAVOIR si c'est éthique ou pas, ni même de débattre sur l'origine de ces corps. Je le sais, le sujet fait débat. Toutefois, je trouve qu'il y a quelque chose de fascinant dans ces expositions: pouvoir voir ce que notre corps nous cache! Nous sommes faits d'une telle façon qu'il nous est impossible d'observer ce qui se passe en nous. De fait, seuls les praticiens de la médecine sont habilités et habitués à passer outre l'épiderme pour découvrir ce qu'il y a en dessous. Et c'est rarement ragoûtant pour ceux qui ne sont pas de fervents passionnés! Combien de personnes détournent le regard lorsque passe à la télévision une scène documentaire d'une opération et que l'on voit les chairs à vif? Probablement une petite majorité. De même, lorsqu'accidentellement on perce notre épiderme, le sang et les autres fluides qui s'en écoulent ne permettent jamais à l'humain de se regarder en dedans. Et, au fond, c'est



probablement un peu dommage. On se regarde tous les matins dans un miroir pour savoir si on a pris une ride de plus ou si on n'a pas des cheveux blancs. Mais personne ne peut savoir si son foie a gonflé en un coup d'œil, se demander quelle est cette tache sur ses poumons, etc. Au final, observer le corps d'un humain en vie, c'est un peu comme regarder les étoiles à l'œil nu: on ne voit qu'une infime partie de ce qui est devant nous.

Introspection anatomique

Depuis toujours, on parle de la beauté intérieure de l'homme. Le docteur Gunther von Hagens s'affaire peut-être à la dévoiler au grand jour. On peut ainsi mieux se connaître, on se demande: «Tiens, ai-je moi aussi cette "gueule" là sans mon épiderme facial?» Mais personne ne cherche vraiment à vérifier – heureusement d'ailleurs.

Bref, je ne sais pas pour vous, mais moi je trouve cela intéressant. Au final, la plastination, c'est un peu la vulgarisation de l'anatomie. Cela donne à tous la possibilité de voir vraiment comment est un humain en dedans, avec des découpes, des gros plans sur certaines parties. Et la démarche artistique est aussi présente, vu que les corps sont patiemment positionnés pour tenir la pose que le polymère permettra de conserver. C'est une taxidermie à ciel ouvert, si l'on peut dire! Et moi, ça me plaît!  ROMAIN WANNER

Comment sont réalisés les corps plastinés?

Les corps plastinés passent par plusieurs phases. En gros, la plastination est le fait de remplacer les liquides organiques par du silicone. Tout d'abord, on injectera du formaldéhyde dans un corps. L'idée est là de stopper le processus de putréfaction et de tuer les bactéries. Ensuite, le corps sera baigné dans de l'acétone durant plusieurs jours. Ce solvant dissout l'eau et les graisses solubles et les remplace. Puis, le cadavre sera imprégné par immersion dans par un polymère, souvent du silicone et placé ainsi dans une chambre sous vide qui laisse échapper l'acétone pour le remplacer par du silicone. Enfin, le corps est mis en place, on lui donne la posture désirée et on le fixe avec soit un gaz, soit de la lumière, soit de la chaleur, tout dépendra du polymère. RW

PUBLICITÉ

Patinoire saison 2015 - 2016

centre sportif sous-moulin
39, route de Sous-Moulin • 1226 Thônex

PATINOIRE

LE RESPECT
ÇA CHANGE LA VIE
www.lerespect.ch

DU 10 OCTOBRE 2015 AU 22 MARS 2016

TARIFS

	Adultes dès 16 ans	Enfants, AVS Apprentis-étudiants jusqu'à 20 ans Chômeurs
– Entrée simple	5.–	3.–
– Carte de 10 entrées 2)	1) 45.–	1) 25.–
– Accompagnants	5.–	3.–
Abonnement saison		
– Habitants 3-Chêne	1) 55.–	1) 30.–
– Autres	1) 85.–	1) 45.–
Location de patins	5.–	3.–
Carte 10 locations de patins	40.–	20.–

1) y compris carte à puce (CHF 5.–)

2) validité limitée à 2 saison consécutives et aucun remboursement

Sur demande, tarifs: famille, groupes, anniversaires, écoles, heures de glace

Renseignements:

Administration 022 / 305 00 00

En saison:

Patinoire 022 / 305 00 60 - info disque 022 / 305 00 99

HORAIRE d'ouverture au public

(sous réserve de modifications)

Patinage

Lundi, mardi, jeudi 13h00 – 16h30

Vendredi 12h00 – 16h30 (12h00-13h30: 2/3 patinoire)

Samedi 14h30 – 17h15 (dès 16h00: 2/3 patinoire)

Dimanche 14h15 – 18h45 (14h15-15h30: 2/3 patinoire)

H O C K E Y - puck mou obligatoire (sauf dimanche dès 19h00)

Tous niveaux	Vendredi	12h00 – 13h30	(1/3)
Débutants	Samedi	16h00 – 17h15	(1/3)
Parents-enfants	Dimanche	14h15 – 15h30	(1/3)
Hockeyeurs confirmés	Dimanche	19h00 – 20h30	

Vacances scolaires genevoises: horaire modifié

DURANT LA SAISON:

**Plusieurs animations spéciales,
les détails suivront sur notre site internet**



Gastronomie

Manger de la cervelle se perd, pourquoi ? C'est dans la tête !

Aujourd'hui, il est plutôt rare de trouver de la cervelle sur un menu de restaurant. Pourtant, encore dans les années 1970, c'était un plat plutôt courant. Et vu que les supermarchés n'étaient pas encore aussi développés qu'ils le sont aujourd'hui, on achetait sa viande chez son boucher et celui-ci vendait de cet organe.

Depuis, il y a eu un événement majeur qui a changé l'approche que l'on a avec les abats. Non, il ne s'agit pas de la scène culte du film *Hannibal*, sorti en 2001. Mais bien de la crise de la "vache folle" ! Pour rappel, la crise dite de la "vache folle" – ou de l'encéphalopathie spongiforme bovine – aura traumatisé les amateurs d'abats dès la fin des années 1980. En 1990, le 2 novembre, un premier cas de vache folle est déclaré en Suisse. Quelques jours après, le 8 novembre, un décret interdira d'utiliser en tant que denrée alimentaire de la cervelle, des yeux, de la moelle épinière, de la rate, du thymus (ndlr: appelé plus couramment ris, donc ris de veau, vu que la glande disparaît lors de la croissance du petit bovin), des intestins, du tissu lymphatique et nerveux visible ainsi que des ganglions lymphatiques des animaux de l'espèce bovine âgés de plus de six mois.

Presque 20 ans de crise

La crise de la vache folle durera jusqu'en 2004. Et depuis, les troupeaux bovins et les agriculteurs sont soumis à de fréquents contrôles. D'ailleurs, on voit encore de temps à autre poindre dans la presse un cas isolé de vache folle. En 2007, la Confédération a assoupli les mesures concernant les abats. Depuis, il est possible de commercialiser de la cervelle de bovins ayant jusqu'à 12 mois.

Ce qui est intéressant, c'est qu'en moyenne un veau de boucherie – donc destiné à nos assiettes – sera conduit à l'abattoir à l'âge de cinq



ou six mois maximum. Ainsi, au final, même pendant la crise de la vache folle, il était possible légalement de manger de la cervelle de veau. Mais le facteur social jouant pour beaucoup, bien des bouchers se refusaient à vendre des abats, afin de ne prendre aucun risque. Et il en était de même pour les clients, qui se refusaient souvent à en manger.

« Cerveuuuux... »

Au final, aujourd'hui, il n'y a plus que les innombrables zombies qui prolifèrent dans la science-fiction qui se repaissent encore de bon nombre de cervelles. Car les abats ont perdu leur popularité, à cause de la vache folle, mais aussi probablement à cause des changements des habitudes de consommation. Eh oui, des abats, cela demande plus de temps de préparation qu'un steak.

Mais pour un grand nombre, les abats ne sont pas de la viande, mais quelque chose de répugnant, rappen-

lant de vieux traumatismes issus des cours de biologie et de la dissection qui allait avec. C'est peut-être la raison pour laquelle la consommation d'abats a chuté en Suisse ces dernières années. Et même si certains produits reviennent sur le devant de la scène, notamment le foie, il n'est pas possible de dire que les abats sont à nouveau "tendance". Sur le total de la viande consommée en Suisse, les abats ne comptent que pour 3% ! Soit 1,5 kg sur les 50,5 kg de "bidoche" qu'un Helvète mange chaque année !

La cervelle au beurre noir : un délit de sale gueule

Mais la cervelle n'est pas un abat comme les autres. C'est "L'Abat", le luxe. La fine fleur de la gourmandise bovine, selon certains amateurs. Et si elle ne séduit pas, c'est peut-être qu'elle a un autre problème. Ce qui fait souffrir la cervelle, c'est que sa préparation phare est dite "au beurre noir". Depuis quelque temps, des rumeurs courent comme quoi le beurre cuit, devenant noisette par une réaction chimique – la réaction de Maillard, qui se fait aussi sur le pain, les gratins, les steaks, etc. – est toxique, impropre à la consommation ou même cancérigène ! Or, si on l'appelle le beurre noir, c'est surtout par opposition au beurre blanc, qui accompagne à merveille les poissons. En réalité, un beurre noir n'est jamais noir. S'il vire au noir, ça fume, ça pue, c'est cramé et ce n'est pas un beurre noir, c'est un beurre brûlé ! Un

beurre noir, c'est un beurre couleur noisette dans lequel on rajoute un élément acide (souvent du jus de citron ou un trait de vinaigre) et parfois des câpres ! Il a donc une couleur, mais n'est pas noir !

De récentes études auraient totalement réhabilité le beurre comme corps gras de cuisson, en mesurant les différents taux et leurs variations à la cuisson. Et là, surprise, le beurre se cuit très bien ! Il n'est en rien toxique lorsqu'il devient noisette et il a même l'intelligence, le beurre, d'indiquer où il en est dans sa cuisson par sa couleur, contrairement à l'huile.

Au final, on peut constater que la cervelle de veau au beurre noir est un mets qui n'a tout simplement pas de chance ! Le sort s'acharne sur lui et c'est pourquoi les amateurs de ce plat sont de plus en plus rares. Entre les fausses croyances, le manque d'information et les aprioris, il n'est pas facile aujourd'hui d'être une cervelle de veau sur un étal de boucherie ! Il reste toutefois une chance... D'aucuns pensent que consommer de la cervelle permet de devenir plus intelligent. La croyance est belle ! Pourtant, il semblerait qu'elle soit erronée ! Tout comme on ne devient pas fort en mangeant du muscle, donc des steaks, ou roux en mangeant des carottes ! Mais chut ! Ne faisons pas encore de la mauvaise publicité pour la cervelle !

ROMAIN WANNER

PUBLICITÉ

**CARROSSERIE
DE SOUS-MOULIN**
Georges Real

À VOTRE SERVICE DEPUIS 30 ANS,
VOITURE EN PRÊT PENDANT LES RÉPARATIONS

Route de Sous-Moulin 35 1225 Chêne-Bourg
(face au stade)

Tél. 022 348 20 14 Fax 022 348 23 50

**Pharmacie de
Chêne-Bougeries**

Ivan Hamsag, pharm.

PARKING CLIENTS – LIVRAISONS À DOMICILE

OUVERTURE NON STOP: Lu-Ve: 8h00 à 19h00; Sa: 8h30 à 18h00
38, rue de Chêne-Bougeries – Tél. 022 860 26 60 – Fax 022 860 26 61

MASSAGE THÉRAPEUTIQUE • DRAINAGE LYMPHATIQUE • REIKI

Paula Boiça • tél. 079 542 38 67 • agréée ASCA

Quelques indications :

Douleurs musculaires et articulaires, jambes lourdes, gros bras, cellulite, constipation, migraines, dépression, fatigue, bien-être, etc.

Sur rendez-vous | A Chêne-Bourg et au Groupe Médical d'Onex



Chartre des jardins

Les mésanges ont un sacré cerveau!

LE CERVEAU D'UNE MÉSANGE NE pèse qu'un demi-gramme. Mais proportionnellement au poids du corps de l'oiseau, il est plus gros que le nôtre. De plus, deux régions cérébrales y sont spécialement développées: le *néostriatum* et l'*hyperstriatum ventral*. Les scientifiques ont observé que ces zones jouent le même rôle que le cortex et le néocortex chez les mammifères: plus elles sont importantes dans la masse cérébrale, et plus le volatile démontre d'intelligence – c'est la corneille qui détient le record. Les capacités d'apprentissage des oiseaux sont aussi plus grandes chez les espèces qui vivent en groupe et qui sont peu farouches, car elles sont non seulement en étroit contact avec le monde changeant des humains, mais elles peuvent aussi copier les nouveaux comportements de leurs congénères.

Ainsi, dans les années 1920-1930 en Angleterre, toutes les mésanges comprirent en quelques années comment ouvrir les nouvelles capsules en aluminium des bou-

teilles de lait que les livreurs déposaient sur le bord des fenêtres, alors que seulement quelques rouges-gorges (qui vivent en solitaire) adoptèrent ce comportement. Les mésanges savent aussi s'adapter rapidement à la nourriture exotique qu'on leur donne en hiver: elles apprennent à ouvrir les coques des cacahuètes et à arracher la chair des noix de coco.

Les plus malignes élèvent davantage de jeunes

Les scientifiques ont montré que l'intelligence des mésanges accroît leur succès de reproduction. Ainsi, certaines mésanges bleues sont capables de choisir des plantes aromatiques – telles la menthe ou la lavande – pour les placer dans leur nid, afin de lutter contre les microorganismes qui nuisent à la santé de leurs poussins. D'autres recherches ont révélé que les mésanges qui sont capables de trouver rapidement la



Une mésange bleue joue les acrobates pour inspecter une demi-noix de coco.

© Halina Rogalska, licence Creative Commons

neaux, des mésanges ou des moineaux. Si on veut maintenir une biodiversité dans notre espace urbain, il faut nous adapter, nous aussi, aux modes de vie des petits animaux. Les dix bonnes pratiques de la *Chartre des Jardins* sont justement là pour former un guide de conduite simple à appliquer sur tous les terrains. Elles visent à leur laisser des cachettes et de la nourriture tout au long de l'année, à éviter de les empoisonner avec des produits chimiques, à leur permettre de se déplacer entre les parcelles, et à leur assurer un peu de repos nocturne.

PIERRE-ANDRÉ MAGNIN

Renseignements:

www.chartre-des-jardins.ch
ou tél. 022 809 40 59

Paroisse protestante de Chêne «Souviens-toi de ton futur!»

«On ne peut pas avoir de futur si l'on est amputé de sa mémoire et amputé du passé.»

Rabbi Nahman de Braslav

UNE DES FONCTIONS BIEN CONNUES du cerveau est celle de la mémoire. Elle est étudiée sous des rubriques, comme la mémoire à court ou à long terme, sensorielle ou collective. Notre présent est construit avec du matériel accumulé, classé et organisé. On connaît la grande part que fournissent notre enfance, nos expériences, l'importance de l'éducation et de l'instruction. Tant de choses "à se souvenir".

Se souvenir de certaines histoires ou paroles de la Bible, se référer à "d'autres avant nous" (en bien comme en

moins bien, d'ailleurs) ou prendre le temps d'une méditation pour laisser chaque chose trouver sa place... voilà peut-être quelques éléments qui contribuent à construire un futur plein de sens.

A vos côtés, et dans le respect des convictions de chacun, la Paroisse protestante de Chêne (Région Arve-Lac), <http://chene.epg.ch>

ANNICK MONNOT,
DIACRE PETITE ENFANCE
ET CATÉCHÈSE ADOS

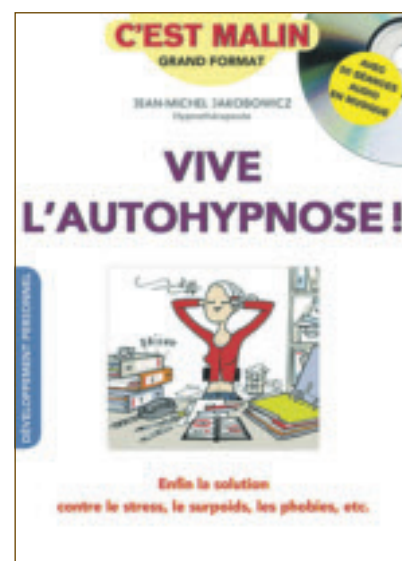
Guide pratique Concours Vive l'autohypnose!

NOUS AVONS, AU CHÊNOIS, UN collègue multifonctions, j'ai nommé Jean Michel Jakobowicz. Non seulement il fait partie de notre équipe de rédaction dont il est l'un des piliers depuis une dizaine d'années, mais en plus il publie fréquemment des ouvrages sur des thèmes aussi variés que les échecs, les zombies, la PNL ou les pommes de terre. Mais il y a un domaine où il excelle tout particulièrement: c'est celui de l'hypnose. Depuis plusieurs années, Jean Michel est hypnothérapeute et, ma foi, il a l'air de bien se débrouiller! Fort de son succès, il publie aujourd'hui *Vive l'autohypnose!*, un guide destiné à un large public et dans lequel il délivre ses recettes contre le stress, le surpoids, les phobies grâce aux techniques qu'il a développées. A l'occasion de la parution de notre dossier *Le cerveau en lumière*, nous vous proposons donc d'obtenir votre exemplaire gratuit en participant à notre petit concours du mois. Pour cela, il vous suffit de nous envoyer vos coordonnées (nom, prénom,

adresse) à l'adresse de la rédaction ou par e-mail: lechenois@bluewin.ch. Bonne chance!

KAARINA LORENZINI

Jean Michel Jakobowicz, *Vive l'autohypnose!*, éditions Leduc.s, collection C'est malin – Grand format, Paris, 2015. Inclus: 1 CD contenant 20 séances audio en musique.



PUBLICITÉ



FERBLANTERIE
INSTALLATIONS ET ETUDES SANITAIRES

PERUCCA SERGE
Successeur de Pierre Perucca

Chemin de Grange-Canal 4
1224 Chêne-Bougeries

Tel : +41 (0)22 736 46 96
Fax : +41 (0)22 736 47 17

info@peruccaserge.ch
www.peruccaserge.ch

Et la lumière fut...

Vous connaissez sans doute le calendrier grégorien qui est utilisé un peu partout à travers le monde. Vous avez sans doute aussi entendu parler du calendrier chinois, du calendrier musulman et du calendrier hébraïque, mais saviez-vous qu'il existe aussi un calendrier onusien? Au lieu de fêter les saints au quotidien, comme c'est le cas dans le calendrier grégorien, celui des Nations Unies distingue des décennies, des années, des semaines et des journées internationales.

SAVIEZ-VOUS, PAR EXEMPLE, QUE LE 1^{er} octobre est la journée internationale pour les personnes âgées, le 5 octobre celle des enseignants, le 11 octobre la journée internationale de la fille, le 15 celle des femmes rurales, le 14 novembre celle du diabète et le 19 novembre la journée mondiale... des toilettes? Au total, il y a ainsi plus d'une centaine de journées réparties tout au long de l'année que fête religieusement l'ONU.

Alors qu'en février dernier, le calendrier chinois entamait l'année de la chèvre, quelques semaines auparavant l'ONU entamait le début de l'année internationale de la lumière. Pourquoi la lumière? J'aurais envie de vous répondre: «pourquoi pas la lumière!» Il y a bien eu une année internationale de l'eau, du quinoa, de la pomme de terre, du riz, de l'éco-tourisme et des... gorilles, alors pourquoi n'y aurait-il pas une année internationale de la lumière? Après tout, la lumière est indispensable à la vie et puis, sans lumière, vous ne pourriez pas lire votre *Chênois*, vous ne sauriez même pas à quoi vous ressemblez! La réponse officielle à cette question est beaucoup moins prosaïque: 2015 marque l'anniversaire de plusieurs découvertes importantes dans l'histoire de la lumière.

Petite histoire des "illuminés"

Il y a 1'000 ans, le scientifique Alhazen dit Ibn al-Haytham, de son vrai nom Abu Ali al-Hasan ibn al-Hasan ibn al-Haytham, natif de Bassora dans l'actuel Irak, publiait un traité sur l'optique. Il y a de cela 400 ans, en



2015, année internationale de la lumière

1615, le français Salomon de Gaus construisait la première pompe solaire. La force motrice était fournie par de l'air chauffé avec le rayonnement solaire. Il y a 200 ans, Augustin Fresnel, le cousin de Prosper Mérimée, publiait les premiers travaux concernant la lumière dont il démontrait le caractère ondulatoire. Il y a 150 ans, en 1865, James Clerk Maxwell, un physicien écossais donnait une autre dimension à la lumière en décrivant son essence électromagnétique. Il y a 100 ans, la théorie générale de la relativité développée par Albert Einstein montrait comment la lumière était au centre de la notion d'espace et de temps. En 1965, Arno Penzias et Robert Woodrow Wilson découvraient les microondes cosmiques et les échos électromagnétiques de la création de l'univers. Cette même année, c'est-à-dire il y a 50 ans, Charles K. Kao mettait au point la fibre optique.

La définition onusienne de cette année

Certes me direz-vous, c'est bien beau de fêter ces anniversaires, mais franchement à quoi ça sert de fêter la lumière et pourquoi ne pas fêter la naissance de J.K. Rowling il y a 50 ans, les 100 ans du *Chênois*, la fondation de La Havane ou la bataille de Marignan il y a 500 ans? «Franchement», je peux comprendre votre perplexité; c'est pourquoi, je me suis plongé dans les méandres verbeux des documents de l'assemblée générale des Nations Unies et de l'Unesco pour découvrir le "pourquoi du comment". Je ne peux m'empêcher de partager avec vous les résultats de mes recherches, car ils sont particulièrement édifiants: le but de l'Année internationale de la lumière et des techniques utilisant la

lumière est de mettre en "lumière" pour les citoyens du monde l'importance de la lumière et des techniques optiques dans leur vie, pour leurs usages futurs et le développement de la société. Pour ce faire, l'année internationale de la lumière va promouvoir une meilleure connaissance du rôle central qu'elle joue dans le monde moderne. Et j'aurais envie d'ajouter, qu'ainsi grâce à l'ONU, nous allons enfin sortir de l'obscurité, tout en sachant pertinemment que l'homme restera toujours «un métaphysicien... qui, à minuit, va sans lumière dans une cave obscure à la recherche d'un chat noir qui n'y est pas»*.

JEAN MICHEL JAKOBOWICZ

* Citation de Lord Bowen.

Joyeux anniversaire!

«Passé un certain âge, on ne fête plus l'anniversaire des dames» avait coutume de dire ma mère; c'est pourquoi, *Le Chênois* n'a pas consacré un numéro spécial pour fêter les 70 ans de l'une des superstars du canton, une grande dame aux cheveux grisonnants, mais à l'allure toujours aussi jeune et dynamique, je veux parler de l'organisation des Nations Unies. En effet, le 24 octobre prochain l'ONU aura 70 automnes. Et même si elle est fréquemment vilipendée et critiquée et si, à de nombreuses reprises, on a pu annoncer sa maladie, voire son agonie, Madame ne se porte pas si mal que ça.

Elle est active aux quatre coins du monde, s'occupant ici des réfugiés, là de l'environnement, essayant de mettre d'accord d'irréconciliables ennemis; elle fait partie du paysage de la planète. Pour avoir fréquenté cette vieille dame de très près pendant de nombreuses années, je peux vous affirmer qu'il serait injuste de lui jeter la pierre, car elle fait ce qu'elle peut avec les moyens qu'elle a. Permettez-moi d'utiliser cette colonne pour lui souhaiter un joyeux anniversaire, une longue vie pleine de réussites et surtout... une bonne santé!

JMJ

PUBLICITÉ

V E R R E S • M I R O I R S • S T O R E S







Store abîmé ou verre cassé ? Dépannage d'urgence au 022 735 56 60
 Bativer • 33, rue de la Mairie • 1207 Genève • Fax 022 735 56 46

Heure d'hiver

L'heure d'été prendra fin le dimanche 25 octobre 2015 à 3h00. Il sera alors 2h00.

Vacances scolaires

Du lundi 19 au vendredi 23 octobre 2015. La rentrée est fixée au lundi 26 octobre 2015.

CAS (Centre d'action sociale) des Trois-Chêne
Hospice général, Centre d'action sociale des Trois-Chêne

Chemin De-La-Montagne 136
 1224 Chêne-Bougeries
 tél. 022 420 44 00 • fax 022 420 44 01
Ouverture: lundi-vendredi de 8h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h00.

Les collaborateurs du Centre vous accueillent:

- ils vous écoutent et évaluent votre situation en toute confidentialité;
 - ils vous conseillent et vous orientent.
- Si vous avez besoin d'aide:
- ils peuvent vous soutenir dans votre gestion administrative et financière;
 - ils construisent avec vous un projet réaliste et adapté à votre situation (famille, santé, expériences, intérêts);
 - ils évaluent avec vous votre droit à une aide financière en cas de besoin;
 - ils vous suivent régulièrement jusqu'à ce que votre situation s'améliore.

Le Centre d'action sociale des Trois-Chêne dessert les communes de Chêne-Bougeries, Chêne-Bourg et Thônex. Il fait partie du réseau de centres d'action sociale de l'Hospice général. Pour plus d'informations: www.hospicegeneral.ch.

PUBLICITÉ



PFG Genève
POMPES FUNÈBRES GÉNÉRALES
 Maison Funéraire - Prévoyance
 7 jours/24
CAROUGE - ST-GEORGES
022 342 30 60
www.pfg-geneve.ch

Aide et soins à domicile aux Trois-Chêne

imad est chargée d'assurer des prestations de soins, d'aide, d'accompagnement et de répit pour favoriser le maintien à domicile des personnes, tout en préservant leur autonomie. Ces prestations sont fournies à domicile, dans les centres de maintien à domicile et leurs antennes, ainsi que dans les structures intermédiaires, en collaboration avec le médecin traitant, la famille et les proches.

L'antenne de maintien à domicile de la région des Trois-Chêne est rattachée au CMD Eaux-Vives.

Pour tout renseignement et toute demande de prestations, vous pouvez contacter imad au:

Centre de maintien à domicile Eaux-Vives

Rue des Vollandes 38
 1207 Genève - Tél. 022 420 20 13

Horaires: du lundi au vendredi, de 8h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00. En dehors de ces heures, les appels sont déviés sur la permanence téléphonique qui répond 24h sur 24h.
www.imad-ge.ch

Foyer la Seymaz

Les foyers de jour pour personnes âgées participent à la politique publique du maintien à domicile. Ils permettent de rompre l'isolement, d'accompagner et soutenir les proches, de favoriser le bien-être, de surveiller l'état de santé en collaboration avec le réseau de soins et de participer à des activités adaptées. La fréquentation est possible à partir d'un jour par semaine.

Pour tout renseignement:

Foyer la Seymaz
 Chemin du Pont-de-Ville 26
 1224 Chêne-Bougeries - 022 348 54 27
seymaz@laseymaz.ch
www.laseymaz.ch

Action Trois-Chêne pour l'emploi

Chemin De-La-Montagne 136
 1224 Chêne-Bougeries
 Permanence chômage ouverte aux communiers des Trois-Chêne et de certaines communes avoisinantes.

Horaires: du lundi au jeudi, de 8h30 à 12h00. Les après-midi sur rendez-vous. Fermé le vendredi.

tél. 022 348 45 72

fax: 022 348 45 92

3cheneemploi@bluewin.ch

Fumées et odeurs

Sont interdites les émissions de fumée ou de suies, les odeurs ou émanations incommodantes qui excèdent les limites de la tolérance que se doivent les voisins eu égard à l'usage local, à la situation et à la nature des immeubles.

Feux de déchets

Règlement d'application de la loi sur la gestion des déchets

Art. 15B(17)

1. L'incinération en plein air de déchets est interdite.

2. Est réservée, pour autant qu'il n'en résulte pas d'immissions excessives, ni de danger pour la circulation routière et que les directives du département en la matière soient respectées:

- a) l'incinération de plantes exotiques envahissantes figurant sur la liste noire établie par la Commission suisse pour la conservation des plantes sauvages. Ces plantes ne doivent pas être compostées;
- b) l'incinération de déchets agricoles, tels que les ceps de vignes ou de plantes-hôtes d'organismes nuisibles de quarantaine, les souches avec racines d'arbres fruitiers et les déchets secs naturels, pour autant qu'il s'agisse d'une quantité de moins de 3m³. Dans la mesure du possible, le bois naturel non contaminé est valorisé sous forme de bois de chauffage.

3. Lorsque la concentration de poussières fines en suspension dont le diamètre aérodynamique est inférieur à 10 micromètres (PM10) a excédé 100 micro-grammes par mètre cube en moyenne sur 24 heures au cours du jour précédent, à l'une ou l'autre des stations de mesure de la pollution de l'air

du service cantonal de protection de l'air et qu'une situation météorologique stable est prévue pour les trois prochains jours ou que ce seuil a été dépassé sur le territoire d'au moins deux autres cantons romands, une interdiction temporaire de toute incinération en plein air de déchets est prononcée par arrêté du département.

Tondeuses à gazon, machines de jardin

Art. 10B (Législation F 3 10.03)

1. L'usage des tondeuses à gazon équipées d'un moteur à explosion est interdit:

- a) de 20h00 à 8h00, du lundi au samedi;
- b) les dimanches et jours fériés.

2. L'usage de machines à souffler les feuilles équipées d'un moteur à explosion est autorisé du 1er octobre au 31 janvier. Durant cette période, il est interdit d'en faire usage:

- a) de 20h00 à 8h00, du lundi au samedi;
- b) les dimanches et jours fériés;
- c) sur les chemins forestiers.

3. Il peut être dérogé, à titre exceptionnel et sur autorisation, à la restriction d'usage prévue à l'alinéa 2.

Incendies dans les bois

Les personnes qui se rendent dans les bois sont invitées à se comporter avec la plus grande prudence. Il est interdit de mettre le feu aux herbes sèches et broussailles et de faire du feu à l'intérieur ou à distance inférieure à 30 mètres de leur limite.

Tronçonneuses et souffleuses de feuilles

Par analogie avec les tondeuses à gazon, et par respect pour le voisinage, on s'abstiendra d'utiliser les tronçonneuses et souffleuses de feuilles à moteur à explosion avant 8h00 et après 20h00, ainsi que les dimanches et jours fériés. Souffleuses autorisées du 1^{er} octobre au 31 janvier de chaque année. 🌿

PUBLICITÉ



CIRQUENCHÊNE
COURS DE CIRQUE (DÈS 4 ANS)
 Ecole de Chêne-Bougeries
STAGES SOUS CHAPITEAU (EN ÉTÉ)
 Renseignements: www.cirquenchene.ch
 Tél: 079/213 54 13



G. BUSULINI
 123 B, rue de Genève
 1226 Thônex-Moillesulaz
 E-mail: thonexoptic@bluewin.ch



OPTIQUE THONEX
 Tél. 022 348 26 10
 (près de la douane)
www.optiquethonex.ch

Arrondissement de l'état civil Chêne-Bougeries - Voiron

L'Etat civil Chêne-Bougeries-Voiron ouvre ses portes selon l'horaire suivant:

Lundi, jeudi	8h30-12h00
et vendredi	13h30-16h30
Mardi	7h30-16h00
Mercredi	Fermé le matin 13h30-18h00

- Formalités d'état civil pour les communes de Chêne-Bougeries, Jussy, Presinge, Puplinge.
- Demandes de cartes d'identité des habitants de Chêne-Bougeries.

Événements d'état civil enregistrés dans le courant du mois d'août 2015:

Naissances:	67
Mariages:	6
Décès:	8

Cimetière de Chêne-Bougeries Renouvellements

Les familles qui ont des tombes de parents ayant été inhumés au cimetière de Chêne-Bougeries en 1995, ainsi que celles possédant des concessions arrivées à terme en 2015, sont informées de leur échéance.

Les demandes de renouvellement sont à adresser à la mairie, d'ici au **31 décembre 2015**.

Les monuments, entourages et ornements des tombes non renouvelées devront être enlevés d'ici au 31 décembre 2015 après en avoir obtenu l'autorisation de la mairie.

A partir du 1^{er} janvier 2016, la commune procédera à leur destruction et reprendra possession de l'emplacement.

Horaire d'hiver

Le cimetière est ouvert du 1^{er} octobre 2015 au 1^{er} avril 2016, de 8h00 à 17h00, **excepté le 1^{er} novembre, jour de la Toussaint. Ce jour-là, l'ouverture sera prolongée jusqu'à 19h00.**

Locaux communaux

Il est rappelé à la population qu'il est possible de louer les locaux suivants:

Salle communale J.-J. Gautier

Route du Vallon 1

- spectacles: 500 places
- banquets: 300 places
- Possibilité de louer également les locaux situés au sous-sol:

- le carnotzet: 25 places
- la salle de société: 50 places

Espace Nouveau Vallon

Route du Vallon 8

Ces locaux sont plus particulièrement destinés à des expositions et réceptions (40 places).

Salle polyvalente école du Belvédère

Chemin De-La-Montagne 71

- spectacles: 100 places
- banquets: 80 places

Salle de la Colomba

Ecole de Conches

- 70 places pour réunion uniquement.

Pour tous renseignements et réservations, les personnes intéressées voudront bien s'adresser au secrétariat de la mairie (tél. 022 869 17 17).

Carte journalière commune

Le Conseil administratif vous informe que depuis le 5 janvier 2015, **10 cartes journalières** sont mises à disposition au guichet de la mairie au prix de CHF 40.- la carte (aucune réservation, échange ou remboursement possibles, merci de votre compréhension).

Il est rappelé que seules les personnes domiciliées ou exerçant une activité professionnelle à Chêne-Bougeries peuvent en bénéficier. Toutefois, 24h. avant la date du voyage prévu, les cartes journalières encore disponibles peuvent être vendues à des habitants des communes Arve et Lac.

Les avantages qui vous sont offerts:

- Vous pouvez voyager en 2^e classe, pendant toute la journée de validité de la carte sur l'ensemble du réseau suisse des CFF, y compris les transports publics.
- Une famille a droit à un maximum de 6 cartes par mois.
- Les cartes sont disponibles pour le mois en cours ou le mois suivant.

Pour connaître les disponibilités des cartes journalières:

www.chene-bougeries.ch

Transports publics genevois - Cart@bonus

Au vu du succès remporté par la vente des cart@bonus Unireso à un tarif préférentiel de CHF 20.- au lieu de CHF 30.-, les autorités de la commune de Chêne-Bougeries, ont décidé de poursuivre cette action.

Depuis le 5 janvier 2015, **120 cartes** sont en vente chaque mois au guichet de la mairie. Toutefois, ces dernières sont réservées **exclusivement aux communiers en âge AVS**. Une seule carte sera vendue par ménage. Les personnes intéressées concernées voudront bien se présenter au guichet de la mairie, munies d'une **pièce d'identité**. **ATTENTION: aucune réservation ne sera effectuée.**

Taxe professionnelle communale

Mise à jour du rôle des contribuables
La taxe professionnelle communale est régie par la loi sur les contributions publiques (art. 301 à 318C),

ainsi que par le règlement d'application de cette loi (art. 12A à 13A). Conformément à l'article 301 LCP, sont assujettis à la taxe professionnelle communale:

- les personnes physiques, même non inscrites au Registre du commerce, qui exercent sur le territoire communal une activité lucrative indépendante ou exploitant une entreprise commerciale;
- les personnes morales qui ont une activité lucrative ou qui entretiennent, sur le territoire communal, un siège ou un établissement stable, étant précisé que par établissement stable on entend tout local commercial, même si le siège de la société est domicilié dans une autre commune genevoise;
- les bureaux de liaison, de domiciliation, de commandes, de publicité, de renseignements, les ateliers de montage et les services après-vente de sociétés étrangères ou dont le siège est situé dans d'autres cantons.

Tous les contribuables assujettis à cette taxe communale sont tenus, selon la loi (art. 309 LCP), de s'annoncer spontanément et sans délai en écrivant ou en téléphonant à la mairie de leur commune respective. Le formulaire de déclaration est disponible sur le site de la commune: www.chene-bougeries.ch/taxeprofessionnelle

Anniversaires de mariage

Les couples domiciliés sur la commune de Chêne-Bougeries qui souhaitent être fêtés par les autorités communales dans le cadre de leur 50^{ème}, 60^{ème} ou 70^{ème} anniversaire de mariage, sont priés de bien vouloir s'annoncer auprès du secrétariat de la mairie (tél. 022 869 17 17).

Mme Marion Garcia, conseillère administrative, a reçu les époux **Liliane et Ernst Schlapbach**, ainsi que **Busaba et Jean-Pierre Burri**, en mairie, le 17

août dernier, afin de célébrer leurs noces d'or (50 ans de mariage) respectives.

Mme Colette et M. André Tournier fêteront leurs 65 ans de mariage le 26 octobre prochain. Les membres du Conseil administratif de Chêne-Bougeries leur ont rendu visite le 1^{er} août dernier, célébrant non seulement leurs noces de palissandre mais également les 90 ans de M. Tournier.



Nos autorités leur réitèrent leurs sincères félicitations et leurs vœux de bonne santé.

Anniversaires des Aînés

Le maire a le très grand plaisir de fêter les communiers atteignant leur 80^{ème} anniversaire et de rendre visite à celles et ceux atteignant leur 90^{ème} anniversaire.

Les personnes ayant célébré leur 80^{ème} anniversaire sont:

Pour le mois d'août:

M^{mes} Martine Bonvin, Florence Borner, Annemarie Keune, Brigitte Truffaut; MM. Blidi Abdelkader, Raymond Gaspart, Jean Miserez, Marc Oberson, Tony Ryser.

(suite en page 26)



La personne ayant célébré son 90^{ème} anniversaire est :
Pour le mois d'août: M. André Tournier

Mme Johanna Blumer Weber a fêté ses 100 ans le lundi 14 septembre dernier au Foyer Eynard Fatio, entourée des siens et en présence des membres du Conseil administratif.



Nos autorités réitèrent à tous ces jubilaires leurs sincères félicitations et leurs vœux de bonne santé.

Requêtes en construction et démolition

DD 105109/2-3 – Etat de Genève, DCTI, Office des Bâtiments – désaffectation du stade – construction d'une école de commerce – transformation des vestiaires du stade des Fourches en logement de concierge – aménagement ext. – sondes géothermiques – panneaux solaires en toitures – place de parc extérieure et places 2 roues – passage aux normes AEA1 2015 – chemin de Grange-Canal 54-56

DD 106013/4-3 – Ivonne et Duncan Letchford p.a. Atelier K architectes SA – aménagement intérieur et extension d'une villa existante – rénovation d'un garage et d'un couvert à voiture, portail, pergola, modifications villa existante – chemin de Grange-Bonnet 16

DD 106169/2-3 – Garage Caveng SA, Marc Caveng – agrandissement et transformation d'un garage – modification du projet initial – route de Chêne 135bis

DD 106435/2-3 – Effel Développement SA – construction d'un habitat groupé (HPE/43.9%) – parking souterrain – panneaux solaires en toiture – portail – modifications du projet initial – chemin de la Gradelle 90

DD 106993/2-3 – Dreamlist SA, D. Lunardo – construction d'un habitat groupé – installation de panneaux solaires en toiture – diverses modifications du projet initial – chemin des Bougeries 31

DD 107485-3 – Eric Flandinet c/o JP-Niederhauser architecte SA – construction d'un habitat groupé contigu et transformation du couvert à véhicules – places de parc – emplacements poubelles – panneaux solaires en toiture – route de Malagnou 153

DD 107575-3 – Adao architectes associés pour M. Leyss et Mmes Leyss et Carrazana – agrandissement du hall d'entrée bâtiment C – création d'un garage pour deux véhicules et d'un mur de protection – route de Florissant 184

DD 107871-3 – Hoirie Schenkel p.a. Schenkel architecte – construction d'une villa individuelle – pan-

neaux solaires en toiture – chemin Monplaisir 11-13

DD 107939-3 – M. et Mme François et Laurence Note – agrandissement et transformation intérieure d'une villa – aménagement d'un garage – création d'un couvert à voiture – modification de l'accès à la propriété – rénovation et isolation de la toiture – création d'un portail – chemin de la Gradelle 59

DD 108020-3 – Ris et Chabloz – construction de trois habitations contigües – chemin De-La-Montagne 138

DD 108081-3 – Blaise Mentha – Construction d'un mur d'enceinte de sécurisation – chemin Saladin 18-20

DD 108087-3 – M. et Mme Morris et Olivia Katri – création d'une fenêtre et de deux Velux – chemin de Fossard 6B

DD 108117-3 – Eglise protestante de Genève, Eric Vulliez – transformation et rénovation du presbytère – création de logements supplémentaires – création de deux nouvelles lucarnes – modification des aménagements extérieurs – route de Chêne 153

M 7455-3 – Sogeprim SA p.a. Régie Moser Vernet & Cie – démolition d'une villa et d'un dépôt de jardin – chemin de la Chevillarde 23

M 7456-3 – Fabienne Durand pour Patrimoine Immobilier SA – démolition d'une villa et d'un garage – chemin De-La-Montagne 60.

Procès-verbal de la séance ordinaire du 24 septembre 2015 du Conseil municipal

Lors de sa séance ordinaire du 24 septembre 2015, le Conseil municipal de la ville de Chêne-Bougeries a :
Décidé par 23 voix pour, soit à l'unanimité,

- de procéder au versement d'une subvention supplémentaire pour le fonctionnement de l'EVE Nouveau Prieuré;
- d'ouvrir à cet effet un crédit budgétaire supplémentaire 2015 de CHF 180'000.- TTC;

- de comptabiliser cette charge supplémentaire dans le compte de fonctionnement sous la rubrique numéro 54.365;
- de couvrir ce crédit budgétaire supplémentaire par une économie équivalente sur d'autres rubriques de charges ou par des plus-values escomptées aux revenus, voire par la fortune nette.

Décidé par 23 voix pour, soit à l'unanimité,

- d'ouvrir au Conseil administratif un crédit d'engagement de CHF 110'000.- TTC pour la mise aux normes de la chaufferie de l'école de Chêne-Bougeries;
- de comptabiliser la dépense indiquée dans le compte des investissements, puis de la porter à l'actif du bilan de la commune de Chêne-Bougeries, dans le patrimoine administratif;
- d'autoriser le Conseil administratif à prélever les montants nécessaires au financement de ces travaux sur les disponibilités de la trésorerie communale;
- d'amortir la dépense nette prévue de CHF 110'000.- TTC au moyen de 10 annuités qui figureront au budget de fonctionnement sous le numéro 21.01.331 "Amortissement ordinaire du patrimoine administratif", de 2016 à 2025.

Décidé par 17 voix pour et 6 abstentions,

- d'approuver les modifications apportées aux statuts de la Fondation communale pour l'aménagement de Chêne-Bougeries, transformant de facto cette dernière en une fondation communale pour le logement;
- de demander au Département présidentiel de préparer un projet de loi en vue de l'approbation de ces modifications de statuts par le Grand Conseil.

Date de la prochaine séance du Conseil municipal

Jeudi 12 novembre 2015

Toutes les séances ont lieu à 20h30 à la villa Sismondi, rte du Vallon 4. 📍

Rapport d'activité 2014 (1^{er} juin 2014 - 31 mai 2015)

Le rapport d'activité de la commune de Chêne-Bougeries, pour la période comprise entre le 1^{er} juin 2014 et le 31 mai 2015, est en ligne sur une page dédiée de notre site Internet communal. Vous y trouverez résumés, les points forts de la dernière année de la législature écoulée, dans chaque domaine d'activités, ainsi que les comptes consolidés au 31 décembre 2014.

Il montre le travail des autorités et de l'administration communale et reflète le dynamisme de la Ville de Chêne-Bougeries, qui est résolument entrée dans une décennie de profonds changements, dus à son développement.

Une version papier du rapport est également disponible sur demande auprès du secrétariat de la mairie (s.monnet@chene-bougeries.ch).

PUBLICITÉ



Durlermann SA
Installations thermiques & Energie renouvelable

Installation

Rénovation

Entretien

Dépannage 24h/24

• 36, rue Peillonex
1225 Chêne-Bourg

• T: 022 348 18 03
• F: 022 348 69 81
• E: info@durlermann.ch

www.durlermann.ch



Conférences Jean-Jacques Gautier 2015: «Prix Nobel et droits humains»



Mardi 10 novembre à 20h00
Crise des réfugiés, quel rôle peut jouer le Haut Commissariat des Nations unies pour les réfugiés ?

Salle Jean-Jacques Gautier - Route du Vallon 1

La ville de Chêne-Bougeries vous invite à assister à une ciné-conférence. La projection du film sera suivie par une conférence donnée par le professeur Chetail, grand spécialiste des questions des réfugiés et des migrations.

ENTREE LIBRE
 Tram 12, arrêt Grange-Falquet - Bus 34, arrêt Vallon
www.chene-bougeries.ch - www.diverscites.ch

UNHCR The UN Refugee Agency

Pour vous, communi-ers de Chêne-Bougeries...



Appel aux œuvres de collections privées !

La Ville de Chêne-Bougeries souhaite exposer au printemps 2016

des tableaux de maîtres

propriétés de ses habitants, sur le thème :

“ L'Art Contemporain ”

Période : du début du XX^e siècle à nos jours

Si vous souhaitez prêter une ou plusieurs œuvre/s,
 merci de bien vouloir contacter la mairie de Chêne-Bougeries
 (culture@chene-bougeries.ch)

d'ici au 1^{er} décembre 2015

(anonymat et discrétion assurés).

Troc - Vente

Automne / hiver 2015

Samedi 14 novembre de 9h00 à 12h00

Ecole du Belvédère

(Ch. De-La-Montagne 71)



INSCRIPTIONS : jusqu'au jeudi 12 novembre

RÉCEPTION DES ARTICLES : vendredi 13 novembre de 16h00 à 19h00

TROC-VENTE : samedi 14 novembre de 9h00 à 12h00

RETRAIT-REMBOURSEMENT : samedi 14 novembre de 17h00 à 18h00

RÈGLEMENT

FINANCE D'INSCRIPTION

CHF 3.-/personne/numéro délivré (max. 25 articles par numéro)

LES ÉTIQUETTES

N° 10

Robe rose

Taille 116

Fr. 5.-

Étiquette cartonnée de 10 cm X 6 cm au minimum,
 sinon refusé (fiche cartonnée format A7).

Elle doit être solidement attachée sur l'objet en vente.

Pas d'étiquette collée sur l'article.

Votre numéro de vendeur, le descriptif de l'article, la taille et le prix
 doivent y figurer. Nous vous demandons de bien vouloir
 entourer votre numéro 2 fois en rouge sur l'étiquette.

LES ARTICLES DE SAISON

Pour bébés, enfants et adolescents uniquement. Les articles doivent être propres,
 repassés et en bon état. **Les articles tachés, abîmés ou incomplets ainsi que les
 copies de DVD et CD seront refusés.** Vêtements, puériculture, poussettes, sièges
 auto, articles de sport, déguisements, petits meubles, livres, jouets avec piles neuves,
 consoles, jeux vidéo, CD et DVD. **Pas de brocante.** Coin pour les ados : bijoux, sacs, etc.

RETRAIT - REMBOURSEMENT

Samedi 14 novembre de 17h00 à 18h00

Veuillez vous munir de cabas. Les articles non réclamés jusqu'à 18h00, ainsi que
 ceux que vous désirez donner seront récoltés pour une œuvre de bienfaisance.
 Nous déclinons toute responsabilité en cas de perte, de vol ou de dommages.

INFOS • INSCRIPTIONS

Mme Valérie Norzi • Tél. 076 584 42 45 • valerie.norzi@wanadoo.fr

(N'oubliez pas d'indiquer vos nom, prénom, adresse et téléphone)

Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles, inscrivez-vous!!!

Fête de Saint-Nicolas

Dimanche 6 décembre



Rendez-vous à 18h00

**devant la salle communale
 Jean-Jacques Gautier
 1, route du Vallon**

Distribution des flambeaux

**Départ du cortège à 18h20, chants,
 distribution de friandises, collation offerte.**

Les inscriptions pour la distribution de frian-
 dises (enfants de Chêne-Bougeries jusqu'à 7 ans)
 se feront par l'intermédiaire des écoles (1P-2P-3P), des
 crèches et des jardins d'enfants ou à la mairie de Chêne-
 Bougeries, pour les enfants non scolarisés,
dès le 9 novembre.

Renseignements :

Service culturel - 022 869 17 37

culture@chene-bougeries.ch



Nuit du conte en Suisse

**VENDREDI
13 NOVEMBRE 2015**

« SORCIÈRES ET CHATS NOIRS »



MUSÉUM D'HISTOIRE NATURELLE
MAISON ONÉSIEENNE & FOYER BETHEL
FERME SARASIN
ESPACE NOUVEAU VALLON
MAISON DE QUARTIER DE CAROUGE & BIBLIOTHÈQUE DES GRANDS-HUTINS

ENTRÉE LIBRE

ORGANISÉE PAR LES CONTEURS DE GENÈVE DU MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA)
en partenariat avec le Muséum d'histoire naturelle, la ville du Grand-Saconnex, la Maison de quartier de Carouge et le quartier des Grands-Hutins, la ville d'Onex (Service jeunesse & action communautaire) et la commune de Chêne-Bougeries.

INFORMATIONS: WWW.CONTEURSDUGENEVE.CH

Espace Nouveau Vallon

Route du Vallon 8 – Chêne-Bougeries

Infos: Mairie de Chêne-Bougeries 022 869 17 37

Tram12, Bus 34: Arrêt Chêne-Bougeries

14h00-14h40 Vive les sorcières Anne-Marie Nicod, Yvette Court, Maud Pochelon et Philippe Schneeberger	aînés et enfants dès 6 ans	18h00-18h30 Même pas peur Maud Pochelon, Yvette Court, Carine Bodart et Corinne Meier-Leuzinger	tout public
15h00-15h45 Chants Par les enfants de l'école du chemin de la Montagne	tout public	19h00-19h45 Partie officielle et verrée offerte par la commune 19h45-21h00 Petite restauration par l'association La Canopée	
15h45 Goûter offert aux aînés et aux enfants préparé par les EMS du Vallon et des Marronniers		19h45-21h00 Animations Initiation à la scie musicale par J.-C. Welche Mini-spectacle de Cirquenchêne Lecture de récits écrits par les aînés de l'EMS du Vallon	tout public
16h30-17h00 Mille millions de patouillars Carine Bodart, Sylviane Froidevaux, Martine Levy et Viviane Reymermier	tout public dès 5 ans	21h00-22h00 Le grand sabbat des conteurs Anne-Marie, Carine, Corinne, Maud, Martine, Philippe, Sylviane, Viviane et Yvette, avec la participation du musicien J.-C. Welche	tout public
17h00-17h00 Découverte du cirque par Cirquenchêne	tout public		

MARCHÉ DE NOËL

DE CHÊNE-BOUGERIES ET CHÊNE-BOURG

28 et 29 novembre 2015

ANIMATIONS MUSIQUE
Samedi de 11h00 à 19h00 - Dimanche de 11h00 à 17h00

ARTISANAT RESTAURATION

PLACE DU GOTHARD

Organisation et Renseignements:
 Ville de Chêne-Bougeries Tél. 022 869 17 37 www.chene-bougeries.ch
 Commune de Chêne-Bourg Tél. 022 869 41 15 www.chene-bourg.ch

ChêneBougeries CHÊNE-BOURG

PUBLICITÉ

ARTCADE

les artisans parallèles

Atelier artistique et boutique de Claire Fontaine
Rue Jean-Pelletier 6
1225 Chêne-Bourg

Ouvert le samedi 28 novembre 2015 pour le Marché de Noël!

Accessoires utiles et futiles
Bijoux et tableaux
www.fondation-ensemble.ch



CUIVRETOUT S.A.

82, route de Chêne - 1224 Chêne-Bougeries
Tél. 022 / 782 86 22 - Fax 022 / 800 29 29

FERBLANTERIE - COUVERTURE ÉTANCHÉITÉ

25 depuis ans
à votre service

TOITURES
Les Spécialistes
E-mail: info@cuivretout.ch
www.cuivretout.ch



**Arrondissement de l'état civil
des communes de Chêne-
Bourg - Thônex - Veyrier**

Evénements d'état civil enregistrés pendant la période du 15 août au 16 septembre:

Mariages:	23
Reconnaissances:	6
Décès:	56
Déclarations de nom:	2

Anniversaires Aînés

Le Conseil administratif de Chêne-Bourg a le plaisir de rendre visite aux communiers qui fêtent leur 90^{ème} et 95^{ème} anniversaire. Récemment, Mme Christiane Nicollin, Maire, s'est rendue chez M^{mes} Marguerite Pala et Odette Maillard pour leurs 90 ans, ainsi que chez Mme Frieda Gruber, à l'occasion de ses 95 ans.

Les autorités leur réitèrent leurs sincères félicitations et leurs vœux de bonne santé.

**Elagage des arbres,
taille des haies**

« Les propriétaires, locataires ou fermiers sont tenus de couper à une hauteur de 4m50 au-dessus du sol les branches s'étendant au-dessus de la voie publique (routes cantonales, chemins communaux).

Les haies doivent être taillées à 2m de hauteur. Dans les courbes et à l'intersection des routes ou lorsque la sécurité de la circulation l'exige, le département peut imposer la réduction de la hauteur des clôtures et des haies.

Entre propriétés voisines, les arbres, arbustes et haies vives ne peuvent dépasser 2 m de hauteur que s'ils se trouvent à 2 mètres au moins de la ligne séparant les deux fonds. »

**Requêtes en construction
et démolition**

APA 42978 – 3766, 3767 – M. Eduardo et Mme Sonia Puch – remplacement d'une clôture et installation d'un portail – 45, avenue Petit-Senn
APA 43022 – 1647 – Mme Olivia Boven et Mme Viviane Gali – construc-

tion d'un jardin d'hiver – 5, avenue de la Martinière

APA 43048 – 3900 – Société immobilière du complexe de Chêne-Bourg B SA, Archimmo SA – aménagement d'un laboratoire boulangerie – 6, rue Peillonnet

DD 107931-3 – 4499 – M. Nicol Ballan et Mme Bettina Kohler – agrandissement villa (36,90%), verrière entrée, couvert à voiture, portail et panneaux solaires – 26, chemin de la Gravière

DD 107487-3 – 2005 et 2006 – Divers – réalisation d'un immeuble de logements PPE et activités – 6-8, avenue Rév.-P.- Dechevrens

DD 107550-3 – 4065, 4172, 4098, 4074, 4073, 4075, 4171, 4174 et 4204 – Etat de Genève, domaine public cantonal – réaménagement des interfaces de la ligne CEVA, amélioration de l'intermodalité – Halte CEVA.

Déchets ménagers

Les habitants qui souhaitent se procurer une poubelle verte de ménage (17 l.), ont la possibilité de l'acquérir à la réception de la Mairie, au prix de CHF 15.–.

Cartes journalières CFF


Nous avons le plaisir de vous informer que **6 cartes journalières des CFF** sont en vente au guichet de la mairie pour les personnes domiciliées à Chêne-Bourg.

Attention! Les billets non retirés 10 jours avant la date prévue seront sans autre remis en vente. Le prix est de CHF 40.– par jour et par carte.

Nous vous invitons donc à profiter largement de ces abonnements généraux et, pour des renseignements complémentaires, vous pouvez téléphoner à la mairie, tél. 022 869 41 10.

**Musée Suisse des transports
et des communications**

La commune de Chêne-Bourg met gracieusement à la disposition de ses habitants des cartes d'accès au Musée suisse des transports et des communications.

Les entrées gratuites peuvent être retirées à la réception de la Mairie. 

Noctambus : horaires
Au départ du centre-ville et en direction des Trois-Chêne
N9 (→ Petit-Bel-Air)

Gare Cornavin	0 h 31	0 h 51	1 h 11	1 h 31	1 h 51
Place Eaux-Vives	0 h 38	0 h 58	1 h 18	1 h 38	1 h 58

N16 (→ Moillesulaz)

Gare Cornavin	0 h 22	0 h 42	1 h 03	1 h 23	1 h 50	
Bel-Air Cité	0 h 28	0 h 48	1 h 09	1 h 29	1 h 55	3 h 15
Rive	0 h 30	0 h 50	1 h 11	1 h 31	1 h 59	3 h 19

N20 (→ Moillesulaz)

Bel-Air Cité	0 h 50	1 h 17	1 h 37	3 h 02
Rive	0 h 52	1 h 24	1 h 41	3 h 09

Tarifs et titres de transports: les Noctambus bénéficient de la même grille tarifaire que le réseau de jour, sans suppléments.

Les abonnements mensuels et annuels, les abonnements hebdomadaires, les cartes 24 heures, les tickets à l'unité, l'abonnement demi-tarif CFF, etc., sont acceptés à bord des véhicules Noctambus. Les titres de transport sont vendus uniquement aux points de vente TPG et aux distributeurs.

**Permanence juridique
à la mairie de Chêne-Bourg en 2015**

Cette permanence est destinée aux habitants de Chêne-Bourg qui souhaitent obtenir des informations relatives au droit, tels que baux à loyer, procédures de divorce, droit du travail, successions et testaments, assurances sociales, contrats de mariage, démarches administratives, etc.

Un avocat de l'Ordre des Avocats de Genève sera présent les **jeudis**:

- 29 octobre
- 12 et 26 novembre
- 10 et 17 décembre


de 16h00 à 18h00 à la mairie de Chêne-Bourg.

Les consultations se feront sans rendez-vous, dans l'ordre d'arrivée et une participation forfaitaire de CHF 30.– sera encaissée sur place.

Ambrosie, tous concernés

AMBROSIA ARTEMISIIFOLIA L. EST LE nom scientifique de cette plante annuelle estivale originaire d'Amérique du Nord. L'expansion de l'ambrosie dans notre canton est un problème d'actualité très préoccupant en tant que risque important pour la santé de la population et pour la biodiversité. Plante extrêmement allergène, son pollen provoque des rhinites, des conjonctivites et, dans les cas sévères, des inflammations des bronches, voire des crises d'asthme pour 25 % des personnes sensibles. Août et septembre sont les mois les plus propices à la dissémination des pollens.


Que faire ?

Si vous constatez ou pensez avoir reconnu cette plante dans votre jardin ou sur le territoire communal de Chêne-Bourg, n'hésitez pas à contacter le service de l'environnement et du domaine public communal, au 079 684 22 45, afin qu'il puisse vérifier qu'il s'agit de l'ambrosie, et, le cas échéant la répertorier auprès d'un service de l'Etat. Il faut arracher un maximum de plantes avant la floraison pour empêcher la production de pollen de graines et donc de nouvelles plantes, mais ne jamais les composter. Pour toutes autres questions n'hésitez pas à contacter le service de l'environnement. Un document pdf avec d'autres informations est disponible sur le site internet www.chene-bourg.ch 



Accueil des nouveaux habitants et citoyens de Chêne-Bourg

Le samedi 29 août 2015, les autorités de la Commune de Chêne-Bourg ont accueilli leurs nouveaux habitants et citoyens au Point favre, entourés de plus d'une vingtaine d'associations locales venues présenter leurs activités.

SUR LE PARVIS DE LA SALLE, LES sapeurs-pompiers ont chaleureusement reçu les visiteurs et déployé la grande échelle pour le plus grand plaisir d'une fillette qui s'est élancée à l'assaut des barreaux sous l'encadrement bienveillant de ces professionnels.



Peu après 11 heures, au son des tambours de *L'Aiglon*, Mme Christiane Nicollin, Maire de Chêne-Bourg, accompagnée de Mme Beatriz de Candolle, Conseillère administrative, a souhaité la bienvenue aux nouveaux arrivants et rappelé brièvement l'histoire, les qualités et les valeurs de la Commune, les importants

changements que vont provoquer le passage et la gare du RER-LEMAN Express (CEVA), ainsi que la volonté affirmée des autorités administratives de ne pas laisser Chêne-Bourg devenir une "Cité dortoir" ou une "banlieue administrative" en préservant la vie de la commune et la qualité de vie de ses habitants. Non sans avoir remercié les nombreuses associations de s'être déplacées pour l'occasion, Mme le Maire a invité l'auditoire à partager le verre de l'amitié.



La Lyre de Chêne-Bougeries et une petite délégation de l'Orchestre des Trois-Chêne ont ensuite accompagné les convives entre les stands des associations et le grand stand communal.

LAURA ETIENNE

Sortie annuelle des aînés de la commune

C'EST LE MARDI 8 SEPTEMBRE DERNIER qu'a eu lieu la traditionnelle sortie annuelle des aînés de la commune organisée par le Conseil administratif.

Cette année, les quelque 121 participants se sont rendus dans la région des Aravis, au-dessus d'Annecy, pour

visiter les extraordinaires *Jardins Secrets* où chacun a pu admirer un site unique qui met en scène et mêle avec brio les matériaux naturels, les fleurs et l'eau.

Après un délicieux repas dégusté dans une ambiance bon enfant au restaurant de la Croix Fry, l'après-midi a été

consacrée à la visite passionnante et instructive de l'orgue à tuyaux de Manigod, ainsi qu'à une sympathique dégustation de reblochon.

C'est ainsi que s'acheva une fort belle journée ensoleillée placée sous le signe de la bonne humeur et de l'amitié.



Inauguration des nouveaux aménagements des Parcs Peillonnex et de l'ancienne Mairie

Le quartier de Peillonnex était en fête le samedi 19 septembre à l'occasion de l'inauguration des nouveaux aménagements des parcs de l'ancienne Mairie et de Peillonnex.


LORS DE LA SYMPATHIQUE CÉRÉMONIE qui s'est déroulée en fin de matinée en présence des autorités, de nombreux jeunes et des habitants des immeubles avoisinants, Mme Christiane Nicollin, Maire, a mentionné que ce n'est pas tous les jours qu'une commune a le bonheur d'inaugurer un nouveau parc public entièrement rénové et que le Conseil administra-

tif avait voulu que cette manifestation soit conviviale et festive, ouverte à la population du quartier en y associant la maison de quartier *Le Spot* ainsi que les Travailliers sociaux hors murs qui ont accepté d'organiser différentes animations.

Pour sa part, Mme Beatriz de Candolle, Conseillère administrative en charge des travaux, a rappelé l'histoire du lieu, ainsi que la volonté des autorités de conserver à ces deux parcs leurs identités et leurs caractères spécifiques. Dans ses propos, elle a fait part du souhait de faire de ce lieu un espace intergénérationnel, où tout un chacun puisse trouver son bonheur. C'est ainsi que des jeux pour les plus petits, un terrain multisports pour les adolescents et un parcours sportif pour les aînés avec des engins qui permettent de faire travailler tantôt le haut, tantôt le bas

du corps ainsi que la souplesse des articulations ont été installés.

Après avoir remercié M. Marc Junod, l'architecte-paysagiste qui a conçu ce nouvel espace, et l'ensemble des acteurs qui ont œuvré sur ce projet

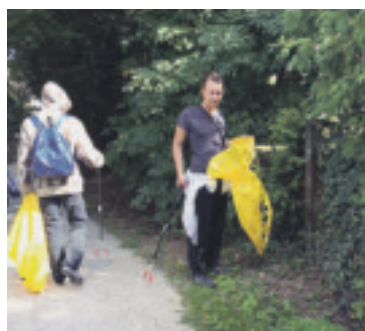
très réussi, elle s'est réjouie de remettre un espace de détente de qualité à la population du quartier, en étant convaincue qu'il sera apprécié et respecté par tous. 




La Seymaz nettoyée par une équipe de jeunes Chênois enthousiastes

COMME PROMIS APRÈS L'ÉDITION 2014 et, vu que cette opération avait rencontré un franc succès auprès des promeneurs et de la population, les communes de Chêne-Bourg et Chêne-Bougeries ont réitéré l'opération de nettoyage du cours d'eau qui serpente sur leur frontière commune, entre les quartiers de Mirany et du Vieux-Bourg.

Menée en marge de l'action *Clean Up Day*, cette opération s'est déroulée



durant la journée du vendredi 11 septembre dernier. Une équipe de jeunes Chênois, placés sous la responsabilité des travailleurs sociaux hors murs (TSHM), a parcouru les berges de la Seymaz pour y récolter tous les débris "délaisés" dans le cours d'eau. Ils ont trouvé des carcasses de vélo, des ballons et un tas d'objets des plus insolites... 

Dans le cadre de la 2^e partie de la saison culturelle 2015, les prochains spectacles proposés se dérouleront :



Le jeudi 29 octobre à 20h00

Duo chant et harpe *Douceurs lyriques*

Concert chant et harpe?

Oui, c'est possible! Les talents de chanteuse et de comédienne de Carine Séchaye (mezzo-soprano) et les doigts de fée de Julia Sallaberry (harpiste) se donnent rendez-vous pour une soirée mémorable.

Avec poésie et humour, les deux interprètes "touche à tout" (théâtre, chant, pédagogie, opéra, chansons enfantines, etc.) vous proposent un programme haut en couleurs... Bellini, Donizetti, Haydn ou Poulenc... Elles sauront sublimer leur répertoire par leur talent et leur imagination.

Durée : env. 75 minutes



Le jeudi 19 novembre à 20h00

Evaristo Pérez *"Cajón-jazz" Trio*

Trois passionnés emmenés par un pianiste helvético-catalan, une percussionniste polonaise douée en flamenco et un des excellents bassistes français de jazz : voilà pour l'ambiance ! Ce casting de rêve fait la part belle aux rythmes issus du jazz, du flamenco et invite sans rougir la cajón à intégrer le jazz. Le jeu musical se déploie alors pleinement, gonflé par l'énergie du swing et de ses improvisations bouillonnantes.

Le trio de jazz se pare d'une sonorité à la fois douce et puissante. Il dégage sur scène une grande fraîcheur et une belle complicité musicale.



Le dimanche 8 novembre à 17h00

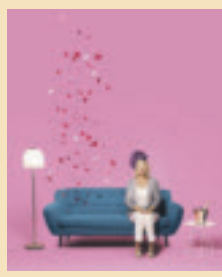
Récital de piano *Christoph Deluze*

Le récital de piano solo donné par le pianiste Christoph Deluze comprendra deux parties.

La première partie est consacrée à des transcriptions pour piano de Jean-Sébastien Bach.

Christoph Deluze nous proposera quelques transcriptions d'œuvres magnifiques comme le Prélude et Fugue pour orgue en la mineur, l'Aria de la suite en ré majeur, la célèbre chaconne tirée de la partita n°3 pour violon, l'extraordinaire Passacaille pour orgue en do mineur...

Après un entracte d'environ 15 minutes, le pianiste jouera des œuvres de deux compositeurs russes, à savoir, Aram Khatchaturian et Dimitri Kabalevski.



Les mardi 24 et mercredi 25 novembre à 20h00

One Woman Show *Tiguidou Brigitte Rosset*

Tout juste sortie de la Clinique des Lucioles, où elle a fait "tout ce qu'il fallait" – des séances de psy aux ateliers de terre glaise – Brigitte Rosset organise une grande fête pour célébrer ses 39 ans et sa guérison. Et, pour faire plus simple, elle envoie un SMS à l'ensemble de son répertoire... S'ensuit une soirée épique...

C'est à un bal insensé que nous convie la comédienne, qui brille avec ce nouveau solo par l'acuité de son regard sur les petites choses de la vie, et par la fantaisie avec laquelle elle déploie sous nos yeux une palette de personnages, tous plus vrais et plus rocambolesques les uns que les autres.

+ d'informations en temps voulu sur : www.chene-bourg.ch

Objets encombrants



Nous rappelons que la commune organise un ramassage mensuel des déchets encombrants, tels qu'anciens meubles, ferraille, etc., selon le calendrier suivant : **mardis 10 novembre et 8 décembre tôt le matin** et non comme annoncé dans le calendrier distribué par la commune.

Pour les immeubles exclusivement, un deuxième ramassage est effectué les **mardis 27 octobre et 24 novembre et 22 décembre**.

Les objets doivent être déposés obligatoirement aux emplacements habituels de levées des ordures **au plus tôt le lundi au soir précédent**.

De façon à lutter contre le dépôt sauvage des déchets, la Police municipale sanctionnera les contrevenants à ces dispositions, conformément au règlement communal relatif à la gestion des déchets.


PUBLICITÉ




**Ecole
Natation
de
Thonex**

Cours de natation dès 4 ans
Cours d'aquagym

T.022 349 04 22
info@ecolenatationthonex.com



Auberge Communale de Thonex



Avenue Tronchet 14 - 1226 Thonex/GE
Tél 022 348 76 70 - Fax: 022 348 00 15 - Mobile: 079 479 34 56

Alain Akar

e-mail: alain@akar.ch - www.aubergedethonex.ch
Ouvert 7/7 de: 7 h 30 à 1 h du matin
Service jusqu'à 23 h 30 - Parking assuré

Cimetière**Avis d'échéance**

Nous portons à la connaissance des intéressés que les tombes des personnes inhumées dans le cimetière de Thônex en 1995, ou dont les concessions ont été renouvelées jusqu'en 2015, arriveront à échéance à la fin de l'année.

Les demandes de renouvellement sont à adresser par écrit à la Mairie de Thônex – case postale 64 – 1226 Thônex, d'ici au **31 janvier 2016**.

Le retrait des monuments, entourages et ornements des tombes non renouvelées, ne peut se faire qu'après demande d'une autorisation à la Mairie, conformément au règlement du cimetière. Ceux-ci devront être enlevés le **31 mars 2016** au plus tard. Passé ce délai, la commune procédera à la désaffectation des sépultures.

Marc Kilcher

Conseiller administratif délégué

Le service culturel de Thônex vous propose:**Concert classique**

par le Chœur Arte Musica,
Stabat Mater de Dvorak,
samedi 31 octobre à 18h30,
Salle des Fêtes de Thônex.
Ouverture des portes à 17h30

One-man-show

par Christian Savary,
J'avais pas mieux et j'me soigne pas!,
jeudi 12 novembre à 20h30,
Salle des Fêtes de Thônex.
Ouverture des portes à 19h30.

Soirée Flamenco

par la troupe Los Cabales, *Colores*,
jeudi 26 novembre à 20h30,
Salle des Fêtes de Thônex.
Ouverture des portes à 19h30.
Billetteries: Mairie de Thônex,

Optique Magnard
et Service culturel Migros.

Thônex Live présente**Charlie Winston**

Samedi 7 novembre à 20h00

Caravan Palace

Mardi 10 novembre à 20h30

Fat Freddy's Drop

Samedi 14 novembre à 20h00

Louane

Vendredi 20 novembre à 20h00

Cœur de Pirate

Samedi 21 novembre à 20h30

Texas

Vendredi 27 novembre à 20h30

77 Bombay Street

Vendredi 4 décembre à 19h45

Rae Sremmurd

Samedi 5 décembre à 20h00

Ces concerts ont lieu à la Salle des Fêtes de Thônex. **Informations et renseignements:** www.thonexlive.ch

Comité des fêtes et du jumelage

Le traditionnel **Concert de Noël** organisé par le comité des fêtes et du jumelage aura lieu le **mardi 1^{er} décembre à 20h00** à l'église Saint-Pierre de Thônex. Avec la participation de: Mme Aurélie Jaecklé, soprano, M. Daniel de Morais, théorbe et M. Pablo Garrido, viole de gambe, œuvres de Monteverdi, Dowland, Purcell et Händel.

Requêtes en démolition et construction

DD 105791/2-3 – parcelles 4013, 4021, 4023 – fe 35 – MM. Linares & Vidal, architectes, c/o BLV Creation Sàrl, M. Bekir, pour M^{mes} et MM. Duvoisin, Mendonca et Parakatil – construction de trois villas contiguës

avec couverts à voitures et sondes géothermiques – agrandissement et transformation de trois villas HPE (35%) – chemin Plein-Sud 12

APA 43164 – parcelles 4659, 4660, 4662, 4661 – fe 19 – M. Laurent Willimann, architecte, c/o TJCA SA, pour M. Roman Fah, c/o Denner AG, pour les Sociétés Immobilières Thônex-Soleil J-K-L – rénovation d'un magasin d'alimentation – rue de Genève 109

DD 106048/2-3 – parcelle 5569 – fe 39 – M. Roland Apotheloz, architecte p.a. Atec SA, pour Swalpinvest SA, p.a. GDO, pour M. S. et Mme R. Schweizer – construction de quinze villas contiguës et garage souterrain – remplacement des 5 abris PC de 9 places prévus initialement par 1 abri PC de 45 places – chemin Ladame 6
DD 108202-3 – parcelle 6382 – fe 25 – M. Leymarie c/o Alu Veranda Leymarie, pour M. et Mme Gobet – construction d'une véranda – chemin Emile-Bressler 11

M 7474-3 – parcelle 1825 – fe 27 – M. Fabrice Stobino, architecte c/o A. & D.I., pour M. Stéphane Gris c/o Praemium Immobilier, pour Mme Jeanne Moriaud – démolition des bâtiments 160, 1001 et 2784, ainsi que du muret longeant le chemin de la Mousse – chemin de la Mousse 55
DD 105625/2-3 – parcelle 4711 – fe 7 – MM Philippe Revenier et Patrice Bezos, architectes c/o Favre & Guth SA, pour M^{mes} Najla Dabinovic et Irène Maurer – construction d'une villa (HPE/23.6%) – garages panneaux solaires en toitures – modifications: aménagements intérieurs, fitness, fumoir et chambres princi-

pales, adaptation des hauteurs de vides d'étage – chemin du Château-Blanc 10

M 7481-3 – parcelle 3557 – fe 28 – M. Franco et Mme Caroline Privato – démolition d'une maisonnette – chemin des Hirondelles 10

APA 43079 – parcelle 4382 – fe 33 – M. Stéphane Mock, pour M. Frédéric Leurs, c/o Activ Energy, pour M. Stéphane Mock et Mme Caroline Revol – remplacement d'une installation de chauffage à mazout par une pompe à chaleur air/eau extérieure – chemin des Corneilles 12

APA 43082 – parcelle 4229 – fe 22 – M. Christian Kohler, c/o Aerni Fenêtres SA, pour M. Philippe Mayor et Mme Thérèse Mayor – PPE – fermeture d'un balcon par des vitrages – avenue Tronchet 24

APA 43147 – parcelle 4524 – fe 34 – M. Alexandre Shahpary et Mme Isabelle Chapuis Shahpary – création de 3 jours en toiture – chemin de Lacolat 9

APA 42806 – parcelle 3643 – fe 32 – M. Walter de Rossi, c/o Europa-Habitech SA, pour M. et Mme Schipperijn – installation d'un abri télescopique pour piscine – chemin des Loriots 7

APA 43277 – parcelle 2088 – fe 14 – M. et Mme Brigitte et Richard Oltramare – construction d'un avant-toit – avenue des Verchères 15 B

APA 43290 – parcelle 4746 – fe 17 – M. Alain Zufferey, architecte c/o Ardin & Zufferey architectes associés, pour M. Massimo Ricci c/o PPE Résidence Apollo, pour PPE Apollo – pose de 3 couverts – avenue Adrien-Jeandin 8-22

Thônex social**Espace de Vie Infantile (EVE Chapelly/EVE Marcelly)**

Accueil des enfants de 4 mois à 4 ans dont les parents habitent et/ou travaillent à Thônex. Ouvert du lundi au vendredi de 7h30 à 18h30.

Crèche à temps partiel et garderie "Les Bout'choux"

Halte garderie à temps partiel le matin: accueil d'enfants de 18 mois à l'entrée à l'école, de 7h30 à 12h30. Garderie l'après-midi: accueil d'enfants de 2 ans à l'entrée à l'école de 13h30 à 17h30.

Association Koala

Placement d'enfants en familles d'accueil. Renseignements: tél. 022 349 30 66.

Restaurants scolaires

Prix: CHF 8.–. Inscription préalable auprès du GIAP.

Achat des bons de repas dans les pharmacies suivantes: du Chêne-Vert, Thônex-Jeandin, Amavita-Tronchet et Moillesulaz, réception officielle de la Mairie (bâtiment annexe, au niveau du parking). Renseignements: tél. et fax 022 869 39 00.

Aînés solidaires

Développement et renforcement des relations sociales entre les aînés thônexiens dans les domaines suivants: social, sport et santé, divertissements, loisirs, administration. Renseignements: M. Roger Helgen, tél. 022 349 63 95.

**Bibliothèque de Gaillard-Thônex**

7, place Porte de France - F - 74240 Gaillard - T 0033 4 50 38 53 60

www.bibliothequegaillard.com

Heures d'ouverture

Lundi de 9h00 à 11h30 - Mercredi et samedi de 9h00 à 11h30 et de 14h30 à 18h00
Fermeture annuelle en août

Inscription

Abonnement valable une année civile du 1^{er} janvier au 31 décembre

Abonnement Adulte:**Individuel ou couple:**

CHF 5.– (CHF 2.50 dès le 1^{er} septembre) + location des livres adultes CHF 0.50

Abonnement Famille:**Parents et enfants:**

CHF 10.– (CHF 5.– dès le 1^{er} septembre) + location des livres adultes CHF 0.50

La location des livres enfants est gratuite.

4 livres par adulte pour 3 semaines - 4 livres par enfant pour 3 semaines

8 livres enfants maximum par famille. Indemnité de retard CHF 2.–

Animations pour les enfants: "L'Heure du conte" un samedi par mois

Thônex
La culture avec vous!

CHŒUR ARTE MUSICA
Stabat Mater de Dvorak



18 h 30
Casse et portes
17 h 30

Concert classique
Samedi 31 octobre 2015

SALLE DES FÊTES

Informations et billetteries :

- Mairie de Thônex 022 669 39 00 - www.thonex.ch
- Service culturel Migros 022 319 61 11
- Optique Magnard, Thônex 022 349 32 71





Samedi 31 octobre 18 h 30
Chœur Arte Musica
Concert Classique

Dvorak - Stabat Mater op.58
pour chœur, solistes, piano et timbales.

Stabat mater d'Antonin Dvorak:
la douleur d'une mère au «cheval» de son fils mourant.

Deux ans plus tard, il perd ses deux seuls autres enfants. Il reprend alors sa partition pour exorciser sa douleur, en orchestrant toute l'œuvre et en rajoutant 3 mouvements.

Dvorak perd sa fille nouveau-née en 1875, il puise dans son chagrin l'énergie pour écrire la 1^{re} version de cette œuvre (pour chœur, solistes et piano).

Cette œuvre le rendra célèbre dans toute l'Europe, comme plus tard la symphonie du nouveau monde lui donnera une reconnaissance internationale. Imprégné de musique slave, ce Stabat Mater est à la fois doux et chatoyant, poignant, nostalgique et aérien.

Le chœur Arte Musica est composé d'amateurs de la musique, qui se déplacent tous les jeudis soirs pour unir leur voix et partager leur passion en montant de grandes œuvres chorales.

CHF 20.-
AVS/Étudiant/Châm. : CHF 15.-



Piscine de Thônex

8, chemin de Marcelly
1226 THÔNEX - 022 348 72 50
Cours de natation : 022 349 04 22

PARKING PUBLIC COUVERT (Entrée rte de Jussy, face Rolex.)

HORAIRES 2015 Du lundi 21 septembre au 22 décembre

BASSIN COUVERT

		TARIF GÉNÉRAL					HABITANTS DE THÔNEX UNIQUEMENT		HABITANTS DE THÔNEX ET DES COMMUNES AFFILIÉES (1)		
		1 entrée	Carte de 10 entrées	Abonnement 2 mois	Abonnement 6 mois	Abonnement 1 année	1 entrée	Carte de 10 entrées	Abonnement 2 mois	Abonnement 6 mois	Abonnement 1 année
Lundi	Fermé (réservé aux écoles)										
Mardi	11 h 30 à 20 h 30	5.-	45.-	48.-	127.-	220.-	2.50	18.-	12.-	32.-	55.-
Mercredi	9 h à 20 h 30	5.-	45.-	48.-	127.-	220.-	2.50	18.-	12.-	32.-	55.-
Jeudi	11 h 30 à 18 h 30 (Clubs de 19h à 20h30)	3.-	27.-	24.-	64.-	110.-	2.50	18.-	12.-	32.-	55.-
Vendredi	11 h 30 à 20 h 30	4.-	36.-	24.-	64.-	110.-	2.50	18.-	12.-	32.-	55.-
Samedi	9 h à 17 h	4.-	36.-	24.-	-	-	2.50	18.-	12.-	-	-
Dimanche	9 h à 17 h	2.50	18.-	12.-	32.-	55.-	2.50	18.-	12.-	32.-	55.-

Pendant les vacances scolaires, la piscine est ouverte tous les jours à 9h, sauf le lundi (fermeture hebdomadaire).
L'établissement ferme 30 minutes après les heures indiquées.

(1) Les habitants des communes affiliées: Chêne-Bougeries, Chêne-Bourg, Chaux-de-Fonds, Coligny, Gy, Jussy, Meinier, Presinge, Puplinge et Vandoeuvres souhaitant bénéficier d'un abonnement à tarif réduit, doivent présenter une carte de communier établie par la Mairie de leur commune de domicile.

Les habitants de Thônex souhaitant bénéficier d'un tarif réduit doivent présenter une carte d'identité ainsi qu'un justificatif de lieu de domicile.

Tous les abonnements (cartes magnétiques rechargeables) sont en vente à la piscine exclusivement. Pour les nouveaux abonnements, une taxe forfaitaire de Fr. 5.- sera perçue en plus pour la carte magnétique.

Les Aînés de Thônex en Aquitaine

Le 8 juin 2015, deux cars Buchard nous emmènent vers l'ouest de la France, via Lyon, St-Etienne, Clermont-Ferrand, Tulle. Enfin, on arrive à Souillac, après une longue promenade, à l'hôtel du même nom.

ACCUEIL TRADITIONNEL PAR LE BOUILLANT patron, bien connu des Thônésiens voyageurs. L'excellent cuistot nous a concocté des mets locaux que nous digérons facilement à l'aide de la Vieille prune.

Mardi 9, la huitantaine de mousquetaires part pour Bergerac. Belle ville d'art (tagnan!) qui nous séduit avec ses maisons à colombages, ses petits bistrot et ses terrasses en pierres.

Puis, à travers des vignes à perte de vue et des pâturages verdoyants, nous apprécions le Château de Monbazillac (1550), magnifique forteresse qui attire 50'000 visiteurs par an, pour son architecture unique et originale. Nous découvrons l'histoire locale et régionale en alternant les caves voûtées, les alcôves des chambres et des pièces meublées.

Enfin, nous dégustons le prestigieux vin, avec modération. Sa douceur nous fait oublier les bouchons pour rentrer dans Bordeaux.

Le 10, nous découvrons la ville au fil de l'eau avec une croisière sur la Garonne



et ses eaux de couleur brune, chargées de sable. Un super guide plein d'humour agrémenté cette promenade pluvieuse. Ensuite, périple dans Bordeaux avec, entre autres, la place de la Bourse et ses jets d'eau ludiques qui est représentative de la splendeur de la ville, la place des Quinconces, à deux pas du centre historique et des quais réhabilités. On trouve les antiquaires dans le quartier des Chartrons.

Les trams silencieux déambulent sans câbles électriques aériens et passent devant le Grand Théâtre et ses grandes colonnes ce qui lui procure des allures de temple romain.

Le 11, les eaux changent de couleur dans le bassin d'Arcachon avec, au loin, la dune du Pyla. L'Entre-deux-mers mouille agréablement notre intérieur. Pour l'extérieur, la pluie s'en charge. A l'abri d'une simple cabane de pêcheur, nous dégustons des quantités d'huîtres. Le Bonheur dans un village ostréicole.

Après le bateau, le train touristique nous fait découvrir la beauté des villas d'Arcachon. Vraie mosaïque architecturale. Quelle Belle époque. Vendredi 12: direction Moulis-en-Médoc pour la découverte du Château Maucaillou et son Musée des arts et métiers de la vigne et du vin, dans les splendides caves construites en 1871. En face, les chaix avec la dégustation, sans abus, d'un grand cru au goût de fruits rouges et de mûres noires. Entre Gironde et Océan, notre car nous amène à Lacanau, avec ses plages à perte de vue et l'Atlantique qui nous met le (la) vague à l'âme.

Le 13, on est à l'aise dans la citadelle de Blaye, en compagnie de Vauban

qui la termina en 1689. Cette fortification bastionnée est située sur un promontoire rocheux de la rive droite de la Gironde et domine majestueusement son estuaire, large de 3 km à cet endroit. Elle fut améliorée par le célèbre ingénieur à la demande de Louis XIV pour bloquer le passage de l'ennemi vers Bordeaux. Vauban "construit aussi" le Fort Paté et le Fort Médoc, ce qui constitue le Verrou de l'Estuaire.

Excellent déjeuner au bord d'une piscine attirante.

Pour les statisticiens œnologues, il y a 600 producteurs à Blaye et 850 à St-Emilion.

Le 14, on fait les valises, car un grand Saint nous attend dans sa cité médiévale. L'ermite Emilion recherche en ces lieux la tranquillité nécessaire à la méditation.

Mais auparavant, une visite au château Laniote où le propriétaire nous présente son vin aux infinies saveurs, comme son humour et ses numéros d'illusionniste.

Enfin, visite de cette cité attachante avec ses remparts, sa collégiale, le dédale des ruelles, ses escaliers et placettes. Le haut clocher du 12e siècle de l'église monolithe souterraine surmonte un promontoire creusé de cavités où 4 piliers quadrangulaires le soutiennent. Retour à Souillac et le dimanche 15 à Thônex.

Divers et varié, l'envoûtement de nos papilles pour les vins et les repas, l'ambiance remarquable ont fait de ce voyage un souvenir inoubliable. Un grand merci aux Autorités communales de la part d'ânés enchantés!

ROGER HELGEN

PS: les photos sont disponibles sur le site Internet de la Commune.



Concert de Noël

Mme Aurélie Jaeklé, soprano
M. Daniel de Morais, théorbe
M. Pablo Garrido, viole de gambe

ŒUVRES DE MONTEVERDI
DOWLAND, PURCELL ET HÄNDEL

Mardi 1^{er} décembre 2015 à 20 h

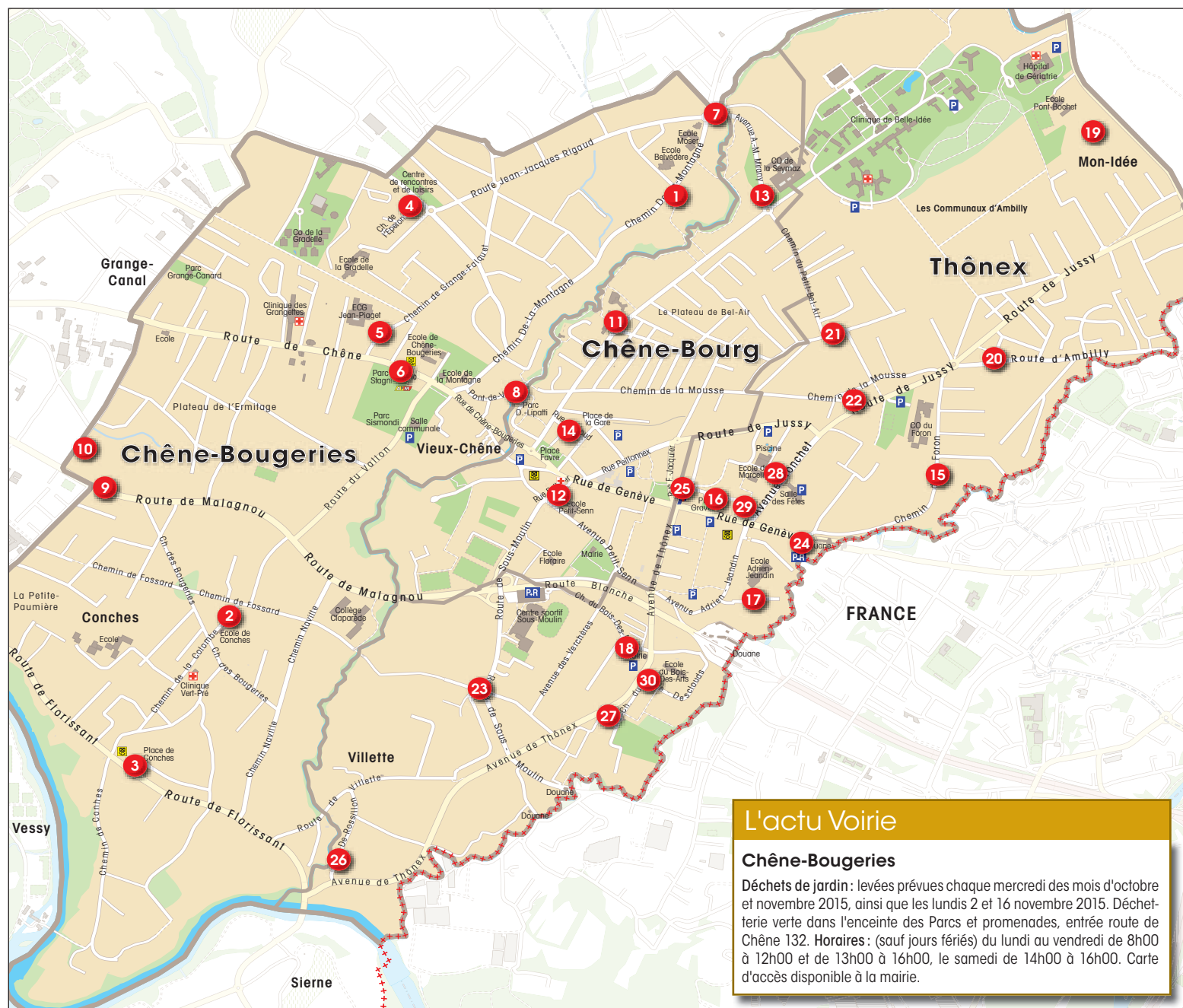
à l'Eglise Saint-Pierre de Thônex
35, avenue de Thônex

Entrée libre - Collecte

Organisation: Comité des Fêtes et du Patrimoine de Thônex

Logo Thônex

Emplacements des déchetteries dans les Trois-Chêne



L'actu Voirie

Chêne-Bougeries

Déchets de jardin : levées prévues chaque mercredi des mois d'octobre et novembre 2015, ainsi que les lundis 2 et 16 novembre 2015. Déchetterie verte dans l'enceinte des Parcs et promenades, entrée route de Chêne 132. Horaires : (sauf jours fériés) du lundi au vendredi de 8h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00, le samedi de 14h00 à 16h00. Carte d'accès disponible à la mairie.

- | | | | |
|--|--|--|--|
| 1 136, chemin De-La-Montagne, parking du centre commercial | 8 Chemin du Pont-de-Ville | 16 Place de Graveson | 24 148, route de Genève |
| 2 7, chemin de la Colombe, école primaire de Conches | 9 105, route de Malagnou | 17 18, chemin Edouard-Olivet | 25 Chemin des Deux-Communes, côté rue Fr.-Jacquier |
| 3 179, route de Florissant, poste de Conches | 10 49, chemin de la Chevillarde | 18 54, chemin du Bois-Des-Arts, centre de voirie à côté de la mairie | 26 Route De-Rossillon (Villetta) |
| 4 40, chemin de l'Eperon 40, La Gradelle | 11 33-35, avenue de Bel-Air, école du Plateau | 19 Route de Mon-Idée parking face au magasin Denner | 27 Chemin des Cypres / place du Cimetière |
| 5 9, chemin de Grange-Falquet | 12 Rue Jean-Pelletier - face au n°6 | 20 Chemin de la Pierre-à-Bochet | 28 10, chemin de Marcellly, école de Marcellly |
| 6 132, route de Chêne | 13 37, avenue A.-M.-Mirany, à proximité des WC publics | 21 Chemin des Mésanges | 29 31, ch. des Deux-Communes, côté avenue tronchet |
| 7 Chemin De-La-Montagne / avenue A.-M.-Mirany | 14 Rue Dr-Georges-Audeoud / Avenue Rév.-P.-Dechevrens | 22 39, route de Jussy, Maison des Quartiers | 30 Chemin Curé-Desclouds à côté de l'épicerie, uniquement textiles |
| | 15 16-20, chemin du Foron, passage à niveau | 23 Route de Sous-Moulin / chemin de Mapraz | |

Pour plus d'informations, veuillez svp consulter le calendrier de votre commune (disponible gratuitement dans les mairies), ainsi que l'Annuaire chênôis 2015-2016 qui vous sera distribué gratuitement dans le courant du mois de septembre.



Galerie La Primaire

Des coffres aux trésors

La Galerie La Primaire ne craint pas de tenter des expériences en ouvrant ses espaces aux œuvres d'artistes parfois inattendus. On a eu le plaisir de voir des rétrospectives de peintres dont les travaux ne sont plus connus que par un petit nombre de personnes, souvent des gens de la famille. On a également pu découvrir les œuvres d'élèves du collège qui ont choisi de donner à leur "travail de matu" soit la forme d'une série de photos, soit d'un ensemble pictural ou plastique, des œuvres qui, sinon, n'auraient pas franchi le seuil de leur établissement ou de leur propre chambre.

La deuxième exposition de cette saison constitue également une sorte d'expérience. On y verra, exceptionnellement, les œuvres non de trois, mais de deux artistes. Tous les deux, arrivés à un moment où l'énergie de poursuivre l'activité artistique qui a marqué une partie de leur vie diminue, voire vient à manquer, font le pari de montrer un ensemble de leurs travaux. La Primaire les accueille très volontiers, leur permettant ainsi d'ouvrir leurs coffres contenant les trésors de leurs créations.



Jacqueline Lacour présentera ses œuvres, fort nombreuses, dans deux espaces. La grande majorité en est constituée d'aquarelles, une centaine, auxquelles se joignent quelques modelages en terre cuite. Ce qui nous frappe, c'est la fraîcheur de ces œuvres, leur spontanéité. Cela correspond à ce que l'artiste nous dit : « Pourquoi ces aquarelles, pourquoi ces modelages ?

Pour avoir le plaisir d'essayer encore et toujours de dire un de ces petits riens qui me paraissent sur l'heure essentiels. Il y a longtemps, c'était déjà ce besoin de partager ces moments d'émerveillement en enseignant le français et la littérature, puis en élevant nos quatre enfants, c'était le devoir de les ouvrir à la beauté sinon à la sagesse, enfin, pendant trente ans, en faisant découvrir le miracle de respirer à des élèves de yoga. Maintenant, c'est une tonalité, une



courbe, un reflet qui m'enchantent et que j'essaie de fixer sur le papier ou dans une motte de terre, par plaisir... ». L'allure détendue, géné-

reuse, qui s'énonce dans ces lignes, on la retrouve dans ses œuvres, « avec plaisir ».

Galerie La Primaire

Exposition du 7 au 22 novembre 2015

(Deuxième exposition de la saison 2015-2016)

Jaqueline Lacour, aquarelles, modelages

John Nahman, techniques mixtes

Vernissage « café-croissant » :
samedi 7 novembre de 9h00 à 12h00

Heure musicale

Dimanche 8 novembre à 17h00

Anat Kolodny, clarinette
Martin Reetz, violoncelle
François Killian, piano

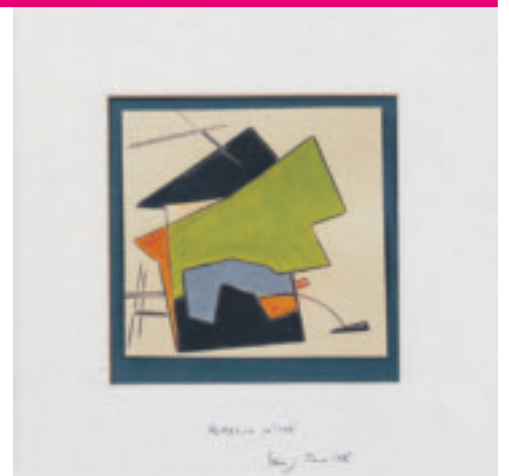
Entrée libre, chapeau à la sortie

La galerie est ouverte les samedis et dimanches de 14h30 à 17h00,
les mardis de 18h00 à 21h00
ou sur rendez-vous avec l'un ou l'autre des artistes

Galerie La Primaire

7, ch. de la Colombe • 1231 Conches • tél. 022 347 03 18 (heures d'ouverture)
Bus 5 et 25 arrêt Malagnou et/ou Vallon ou bus 8 arrêt Conches

Le second artiste, **John Nahman**, a, lui aussi, bien rempli sa vie avant de se tourner vers l'expression artistique. Né en 1928 à Alexandrie, il a rejoint la Suisse comme professeur d'anglais et d'histoire dans un Collège fort bien connu. Ensuite, il est venu s'installer à Genève. Il a toujours été un grand amateur d'art. Mais voici comment un bref texte de présentation évoque le passage à une activité artistique propre, de John Nahman : « Son intarissable talent d'orateur ne lui suffisant plus, il choisit de nous faire partager, par ses peintures, dessins et collages, ses visions fines et diverses à travers des œuvres de petit format. Il joue avec les formes, triangles, rectangles, cercles; composant et recomposant ceux-ci en un monde complexe, vivant et sensible, non dépourvu d'humour : nous sommes dans le langage du peintre. » Nous-mêmes sommes frappés par le don que cet homme a eu de s'approprier les moyens – non figuratifs, parfois géométriques, parfois souples – d'une certaine période de la peinture pour exprimer sa propre manière de ressentir les choses. A cela vient, en effet, s'ajouter un bel humour discret.



Espace Nouveau Vallon

Oberto: peintures et dessins inédits

L'UNIVERS D'OBERTO, C'EST LA POÉSIE du quotidien que nous ne savons plus voir. Ici, les objets ont de la noblesse, car ils ont une âme. Cette chaussure abandonnée sur un chemin, cette porte rouillée, cette cage dont l'oiseau s'est envolé.

Mélancolie du temps qui passe? Non, car toujours se cache dans un coin du tableau un bourgeon qui va éclore, une feuille qui va s'épanouir, un message d'avenir et de résurrection (d'après Jacques Doaré).

Oberto n'est pas un inconnu à Chêne. Il s'y est déjà fait remarquer dans des expositions individuelles, notamment à la galerie du Vieux-Chêne, à celle de *La Primaire* et à l'Espace Nouveau Vallon où il était l'invité de la commune de Chêne-Bougeries.



Au crépuscule, huile sur toile 75x54cm.

+ d'infos

Du **26 octobre** (vernissage ouvert à tous à 18h30) au **6 décembre 2015**, tous les jours de 14h00 à 19h00. • www.oberto.ch • T. 078 789 59 89

Galerie S.M.A.

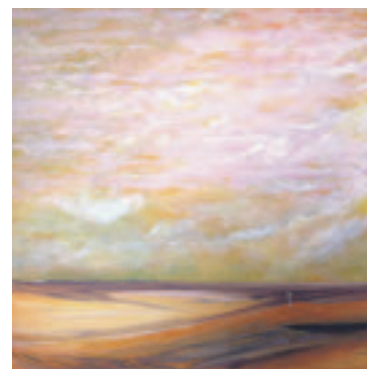
Barranco

Peintre et dessinateur chênôis, né en 1952.

PROFESSIONNEL dans les arts graphiques, il a collaboré depuis plus de quarante ans avec des quotidiens, des hebdomadaires, des éditions, ainsi que divers magazines et supports.

Les autres facettes de Barranco sont la peinture à l'huile et, aujourd'hui, l'acrylique.

Ses peintures, qui se démarquent par une touche de dérision et d'humour, ont été exposées dans de nombreuses galeries; à cela, il ne faut pas oublier le dessin humoristique et de presse.



+ d'infos

Du **29 octobre** au **20 novembre 2015**, Barranco expose ses toiles à la **Galerie S.M.A.**, au 12, rue du Marché à Carouge.

PUBLICITÉ

CONCERTS 2015

CHŒUR DES TROIS-CHÊNE

DIRECTION THIERRY PERRENOUD

DORYAN - EMMANUEL RAPPAZ / GRANDE MESSE OPUS 16
JEAN - SEBASTIEN BACH / SUITE N° 3 EN RÉ MAJEUR
ANTONIO VIVALDI / GLORIA IN D

AVEC LA PARTICIPATION DE L'ENSEMBLE VOCAL CANTORIA (CHŒUR INVITÉ)
ET DE L'ORCHESTRE PRAECLASSICA, DIRECTION AHMED HAMDY

07 NOV. 2015 / 20H00 / TEMPLE ST - GERVAIS, GENÈVE
08 NOV. 2015 / 17H30 / EGLISE NOTRE DAME DES GRÂCES, GRAND - LANCY
21 NOV. 2015 / 20H00 / EGLISE ST GERMAIN, GENÈVE
22 NOV. 2015 / 17H00 / EGLISE SAINT FRANCOIS DE SALES, CHÊNE - BOURG

BILLETTERIE SUR PLACE AVANT LES CONCERTS
PRIX: ADULTES: 20.- ETUDIANT AVS/AJ: 15.- ENFANTS: 10.-

AVEC LE SOUTIEN DE LA COMMUNE DE CHÊNE - BOURG, LA VILLE DE CHÊNE - BOUGERIES,
D'UNE FONDATION PRIVÉE SOUHAITANT GARDER L'ANONYMAT, DE L'ENTREPRISE
DALLAIS SA, AINSI QUE LE Canton de Genève

Accademia d'Archi
ÉCOLE DE MUSIQUE
dès 4 ans et adultes

**VIOLON - VIOLONCELLE - CONTREBASSE
ALTO - INITIATION MUSICALE
SOLFÈGE**

153, route de Chêne
1224 Chêne-Bougeries
Tél. 022 751 26 76
www.accademia-archi.ch

Avec le soutien de

Ecole de la Guitare
Pierre Meister

Même sans connaissance du solfège
Cours individuels enfants et adultes
Classique, Folklore, Flamenco et Accompagnement

25, avenue Petit-Senn - 1225 Chêne-Bourg
Tél. 079 375 19 36 www.guitaremoi.ch

EMS LE PRIEURÉ EMS Le Prieuré
Chemin du Pré-du-Couvent 3
1224 Chêne-Bougeries / Genève
Tél. 022 869 52 00
Fax 022 869 52 01
info@emsleprieure.ch
www.emsleprieure.ch

ASSOCIATION SCAS - LE PRIEURÉ

Les Aînés Solidaires de Thônex à Lugdunum

Le 24 juin dernier, les Gones nous recevaient pour une belle journée de retrouvailles annuelles. Auparavant, un petit tour sur les cailloux moyenâgeux de Pérouges nous conduit à l'Ostellerie pour un petit déjeuner avec la fameuse galette.

DANS LES HALLES PAUL BOCUSE, temple de la gastronomie lyonnaise, on déambule, on visionne, on hume, on déguste les différents charcuteries et fromages avec un verre de Beaujolais blanc. Je ne connaissais pas le blanc, mais il accompagnait parfaitement les lyonnaises. Quelques achats plus tard, notre charmant chauffeur nous déposait près d'un "bouchon" lyonnais, *Chez Paul*. Pas le grand chef, mais un charmant petit bistrot typique où les 57 Thônésiens se serraient les coudes et les



genoux, dans une ambiance conviviale et rigolote. Surtout quand Hélène reconnut un garçon qui officiait à l'Auberge communale de Thônex il y a quelques années. Séquence émotion.

Après un communard – non pas un coco, mais un kir au vin rouge! – mangeaille et boissons à volonté. Défilé de saladiers, un plat chaud au choix avec, entre autres, tête de veau ravigotte, saucisson chaud, tablier de sapeur, quenelle, andouillette et langue. La cervelle de Canut précède les excellents desserts.

Le ventre plein, notre guide nous fait découvrir une autre spécialité lyon-

naise que l'on déguste avec les yeux, les murs peints. Cette immense galerie à ciel ouvert d'une quinzaine d'étapes est un hommage rendu au patrimoine lyonnais par des muralistes épris d'esthétisme et de pédagogie. Ah! Oh! Les appareils photos ne chôment pas devant la fresque des Lyonnais (30 visages qui ont "fait" Lyon) et le mur des Canuts (1'200 m²) qui est la plus grande d'Europe. Après la gastronomie, le trompe l'œil émerveille nos aînés. Retour à Thônex, enchantés et prêts à repartir en 2016! 🌱

LE G.O. ROGER'S

Association Moillesulaz-Foron-Thônex-Nord

Sortie d'automne

Le samedi 19 septembre, une cinquantaine de membres de l'Association se sont retrouvés au petit matin en face de la Salle des Fêtes de Thônex pour une sortie dans le Jura. Départ dans un tout nouveau car de la maison Buchard en direction de Villiers-Le-Lac pour une croisière sur le Doubs, et, pour les bons marcheurs, une visite de la cascade du Saut-du-Doubs.

VERS 13 HEURES, UNE SURPRISE attendait les participants à Morteau: un repas dégustation dans le restaurant gastronomique de Philippe et Sylvie Feuvrier, *L'Auberge de la Roche*. Le menu consistait en une mise en bouche, suivie d'une verrine de potiron aux châtaignes, d'un feuilleté aux champignons des bois, de quenelles aux truffes blanches, de joues de porc au vin rouge, de fromages du pays, d'une mousseline aux fruits des bois et de mignardises avec le café, le tout arrosé d'un Côtes-du-Rhône rouge, Beaumes-de-Venise.

Vers 15 heures, départ pour La Chaux-de-Fonds où nos membres ont eu le loisir de visiter (à pied ou en minibus pour les personnes à mobilité réduite) cette magnifique ville et son espace de l'urbanisme horloger, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, ainsi que des réalisations de l'architecte Le Corbusier et des trésors d'inspiration Art Nouveau. Une belle sortie organisée de main de maître par son président Jean-Claude Grandgirard, dont l'assemblée a dignement fêté l'anniversaire qui tombait ce jour-là. Seul bémol,



la pluie qui nous a accompagné tout le matin sur le Doubs! Heureusement, le soleil est revenu nous réchauffer le cœur lors de la visite de la ville et durant le retour. Nos félicitations vont également au chauffeur, qui nous a ramenés à bon port selon le programme vers 19h30! 🌱

JOSÉ FISCHER

La fête du *Groupe Montagne*



DES TOURS À PONEY, DES JEUX POUR les enfants, des maquillages, un spectacle de clown du *Cirquenche*, un tournoi de boules et un apéritif accompagné par un groupe de Jazz (les *Dixies' Alligators*). Autant d'animations que l'Association d'habitants des immeubles 70 à 134 du chemin De-La-Montagne, dite le *Groupe Montagne*, a offertes aux locataires des immeubles à l'occasion du 50^e anniversaire de ces derniers.

Entamée sous un splendide soleil, la fête a été couronnée en soirée par un repas en plein air, illuminé par les bougies, la bonne humeur des participants et... la lune, invitée surprise mais très bienvenue à cette occasion. Plusieurs anciens habitants se sont joints au repas, témoignant ainsi de leur attachement au quartier. Cet événement a été organisé par un groupe d'habitants membres de l'Association qui n'ont pas ménagé

leurs efforts depuis le mois de mars pour sa réussite, avec l'aide de nombreux autres bénévoles et le soutien de la commune de Chêne-Bougeries. Les commerçants du quartier se sont généreusement mobilisés, en offrant des prix pour le concours de pétanque, ou en livrant le repas, le dessert et une partie des boissons. L'équipe d'organisation et le *Groupe Montagne* sont très reconnaissants à toutes ces bonnes volontés qui ont contribué avec enthousiasme au bon déroulement de la fête.

Comme toujours – c'est une habitude dans le quartier de fêter tous les dix ans la chance d'y habiter – les habitants ont répondu présent à l'invitation: de nombreux enfants et leurs proches ont profité des animations de l'après-midi de ce samedi 29 août et 250 personnes, y compris le Conseil administratif de Chêne-Bougeries, se sont rassemblées pour manger et boire ensemble lors d'une des dernières chaudes et belles soirées de l'été. Que du bonheur! 🌿



PUBLICITÉ

Pierre Del Bon
ELECTRICITE • TELEPHONE • CÂBLAGE INFORMATIQUE
1224 CHÊNE-BOUGERIES • 6, chemin des Flombards
e-mail: info@delbon.ch • TÉL. 022 348 56 06

AïKIDO
UN ART MARTIAL NON VIOLENT
à THONEX
(Centre Sportif Sous-Moulin):

ADULTES :
(+ de 18 ans) Mer de 19h00 à 20h30
Ven de 19h30 à 21h00

ADOLESCENTS :
(12+ à 18- ans) Mer de 18h00 à 19h00
Ven de 18h30 à 19h30

ENFANTS :
(7+ à 12- ans) Mer de 17h00 à 18h00
Ven de 17h30 à 18h30

Renseignements :
Natel : 079 416 35 34
Internet: www.aiki-ge.ch

UN MOIS D'ESSAI GRATUIT
(Sans Engagement)

Marché de Noël
EMS Eynard-Fatio

Mercredi 2 au jeudi 3 décembre
de 10h00 à 17h00

Marché de fruits et légumes, pâtisseries,
confitures, chocolats, bricelets,
décorations de Noël, bougies,
compositions florales de Noël et
de nombreuses idées cadeaux!

Thé de Noël et vin chaud offerts!
Venez nombreux!

EMS Eynard-Fatio
1bis, Chemin du Pré-Du-Couvent
1224 Chêne-Bougeries
022.869.29.00
info@ems-eynardfatio.ch
Bus 1 et 9, arrêt Clos du Milan

Le bénéfice de notre vente est destiné
aux loisirs de nos résidents

Mémoire des Trois-Chêne

Après quelques mois d'absence, nous avons plaisir à retrouver nos fidèles lecteurs à qui ces nouvelles photos que nous publions aujourd'hui s'adressent. Elles nous ont été apportées par des Chênois désireux d'obtenir des renseignements à propos de ces documents qu'ils ont soigneusement conservés. A vous de jouer!

Vue de Chêne-Bougeries

Mme Madeleine Tissot (Chêne-Bourg) a retrouvé cette photo dans ses archives. Elle date de 1890. On y aperçoit l'arcade des Cycles Rochat à la Place des Trois-Martyrs, Chêne-Bougeries. Est-ce quelqu'un pourrait lui donner plus de détails à propos de cette image et de ce commerce?



2. CO de la Gradelle, mai 1967



2 photos de classes

M. et Mme Pierre Reymond (Chêne-Bourg) vous proposent deux photos de classe, ainsi que les noms d'une grande partie des personnes qui s'y trouvent. Arriveriez-vous à les aider à compléter tous les noms?

1. Ecole de la Place Favre, volée 1962-63





Avenue de la Gradelle 41
1224 Chêne-Bougeries
T. 022 349 44 49
F. 022 349 52 91
info@passage41.ch
crl.passage41@fase.ch

info@passage41.ch

crl.passage41@fase.ch

Accueil

Nous sommes à votre disposition pour tous renseignements, les lundis, mardis, jeudis et vendredis 14h00 à 17h00.

Les activités

Enfants 1P-4P

& Préadolescents 5P-8P

Les mercredis

Accueil sur inscription

Il reste de la place pour les 5P-8P. Nous sommes complets pour les 1P-4P, mais nous prenons une liste d'attente.

Adolescents dès la 9P

Horaire d'hiver dès le 28 octobre

Accueil les mercredis de 14h00 à 19h00, vendredis de 17h00 à 22h00, samedis de 16h00 à 21h00.

Snacks de midi

Accueil les mardis, jeudis, vendredis de 11h30 à 13h30.

Aînés

Restoâinés

Tous les lundis de 11h00 à 14h00
Mme Anne-Lise Denarie
T 022 348 00 75

Association des Chênes 50 ans & plus

Tous les jeudis entre 14h00 et 18h00
M. Jacques Cellier
T 078 936 05 29

Gym dos seniors

Mme Claudine Streiff-Favre
T 022 349 04 55

Rythmique

Renseignements
Institut Jaques-Dalcroze
T 022 718 37 60

Bridge

Mme Antoinette Fayet
T 022 349 21 71

Cours

Gymnastique

Mme Cornélie Wirth
T 079 449 29 58

Eutonie

Mme Rose-Marie Günther
T 022 345 47 60

Poterie

Mme Sandra Bueno
T 076 679 51 94

Événements à venir

Festival Tchik Tchic

Samedi 28 novembre

Animations familles tout public.
Les informations suivront sur le site.

Nous recherchons...

Pour notre décoration de printemps, nous sommes à la recherche de **restes de laine**. Vous pouvez les déposer dans l'entrée en tout temps. Mais nous avons aussi besoin de **tricoteurs et tricoteuses** pour fabriquer des carrés d'environ 10x10 cm. Nous vous remercions par avance de votre participation!

On vous en avait parlé...

Le deuxième **Troc Vide Grenier** a eu lieu. Nous avons bénéficié d'une magnifique journée ensoleillée. Le coin café du matin et grillade de midi a eu un franc succès. Les vendeurs ont pu se délester de quelques objets; les acheteurs sont repartis plus chargés... Certains ont fait beaucoup d'affaires, d'autre moins, mais tout dépend même dans la petite économie de l'offre et de la demande...

Merci à tous pour votre joyeuse participation!



Ludothèque de Chêne-Bougeries



La ludothèque vous informe que son équipe se fera un plaisir de vous accueillir dans ses locaux:

Au 7, avenue des Cavaliers

1224 Chêne-Bougeries (Gradelle)

ludotheque@chene-bougeries.ch • T 022 348 49 51

Son action est rendue possible grâce à la subvention de la commune de Chêne-Bougeries et l'implication de professionnels du jeu et des membres inscrits.

L'esprit du jeu c'est :

- apprendre à jouer et apprendre à vivre
- apprendre à vivre en jouant
- jouer à la vie en vivant le jeu

Nous vous invitons à venir découvrir les différentes catégories de jeux disponibles à la ludothèque.

- Jeux de société
- Jeux de construction
- Jeux électroniques/musicaux
- Jeux d'imitation
- Jeux d'extérieur
- Jouets d'éveil

Et bien d'autres encore!

Nos espaces de jeux sont ouverts à tous et à toutes selon les horaires suivants:

Mardi 9h30-11h30 et 14h00-16h00 (16h30-18h30 réservé écoles/parascolaire)

Mercredis 9h30-11h30 et 14h00-18h30

Jeudis 9h30-11h30 et 15h00-18h00

Prochaine soirée jeux: samedi 21 novembre.

Une cotisation annuelle de CHF 50.-, vous permettra d'être membre de l'association. En devenant membre, vous pourrez jouer sur place et/ou emprunter des jeux et des jouets pour une durée de 3 semaines.



maison de quartier de chêne-bourg

Rue François-Perréard 2
1225 Chêne-Bourg
T. 022 348 96 78
F. 022 348 96 75

lespot.ch

Horaires

Accueil du public

lundi: 14h00-20h00
mardi: 14h00-22h00
mercredi: 9h00-19h00
jeudi: 14h00-21h00
vendredi: 14h00-22h00
samedi: 14h00-18h00
dimanche: selon activités

Ouverture du secrétariat

lundi: 9h00-12h00 et 14h00-16h00
mardi: 9h00-16h00
jeudi: 10h00-12h00
vendredi: 8h30-12h00
(permanence téléphonique)

Edito

L'automne est déjà bien installé et l'hiver ne va pas tarder à pointer le bout de son nez. A travers de nombreuses activités variées pour les grands et les petits, nous vous invitons à venir nous retrouver pour profiter de la neige, qui nous l'espérons sera fraîchement tombée. Pour préparer les plaisirs de la glisse, de la neige et de la montagne, pour quoi ne pas profiter de faire le tri dans les affaires de vos enfants et venir en acquérir des nouvelles lors de notre troc? Comme chaque année, les bénéfices seront reversés à une association. N'hésitez pas à nous appeler au 022 348 96 78 pour de plus amples informations.

Enfants & Adolescents

NEW: Centre aéré de Noël - Nouvel An

Pour les enfants de 6 à 12 ans

Du lundi 4 au vendredi 8 janvier 2016

Jeux, sorties, films sur grand écran, luge, etc.

Accueil: de 8h00 à 18h00, activités de 9h00 à 17h00. **Tarif:** de CHF 40.- à CHF 250.- la semaine, selon votre revenu familial. **Début des inscriptions:** lundi 26 octobre pour les habitants des Trois-Chêne et les personnes y travaillant, et dès le 2 novembre pour les habitants des autres communes.

La MQ sera ouverte durant les vacances scolaires en fin d'après-midi et en soirée et proposera une série d'activités sur inscription ou en accueil libre. Le programme sera affiché à la MQ en décembre. N'hésitez pas à venir te renseigner!

Vacances de Noël

Du mardi 5 au vendredi

8 janvier 2016

Au programme: jeux, sorties, films sur grand écran, luge, etc. et nous sommes à l'écoute de vos propositions. **Horaire:** 15h00-19h00 (sous réserve de modifications en fonction du programme).

Tout public

Soirées Femmes

Les mercredis 18 novembre et 9 décembre

Un mercredi par mois, c'est vous, mesdames, qui allez décider comment vous voulez passer ces moments de convivialité entre femmes. Alors n'hésitez pas à pousser les portes de l'association pour faire part de vos idées et envies à l'animatrice du Spot ou directement auprès des femmes lors des soirées.

La première réunion a permis de présenter les idées et de planifier les sujets qui vous intéressent le plus. **18h30-19h00:** préparation de la soirée. **19h00-21h00:** animation et repas canadien. **Renseignements:** Dominique Stern.

NEW: Atelier sport et alimentation saine

Nous vous proposons dès l'automne de garder la forme et de partager avec vous de bonnes pratiques alimentaires.

(suite ci-contre)

Au programme, nous exécuterons différents exercices physiques simples et reproductibles à la maison; nous poursuivrons par des échanges autour des principes les plus importants à la base d'une alimentation saine, en nous inspirant des recommandations nutritionnelles actuelles; nous terminerons par la confection et le partage de repas sains, économiques et équilibrés. Un ventre bien nourri dans un corps sain, voilà de quoi passer l'hiver dans une forme olympique! La priorité sera donnée à l'inscription de duos parents-enfants (dès 8 ans), même si des inscriptions individuelles seront aussi possibles. L'atelier se déroulera de manière hebdomadaire sur une durée d'un mois.

4 sessions sont prévues:

Session 1:

les samedis 31 octobre, 7, 14 et 21 novembre, de 10h00 à 14h00 environ.

Session 2:

les samedis 28 novembre, 5, 12 et 19 décembre, de 10h00 à 14h00 environ.

Session 3:

les samedis 16, 23, 30 janvier et 6 février 2016, de 10h00 à 14h00 environ.

Session 4:

les samedis 27 février, 5, 12 et 19 mars 2016, de 10h00 à 14h00 environ.

Prix: CHF 40.- par personne pour une session de 4 ateliers (défraiement pour les frais du repas).

Renseignements et inscriptions auprès de Mathieu à la MQ de Chêne-Bourg, 022 348 96 78 ou: mathieu.lewerer@fase.ch

Spectacle enfants

Forêt Rouge: L'homme qui plantait des arbres

Mercredi 11 novembre à 15h00

Par la Compagnie Andrayas

Théâtre de mimes et d'objets, musique live

Tout public dès 5 ans

Ce spectacle visuel et musical, inspiré très librement de l'œuvre de Jean Giono, nous narre la rencontre et l'amitié d'un jeune homme avec un vieux paysan. Ces deux hommes vont se côtoyer pendant plus de 20 ans. Le vieux paysan a une obsession: celle de transformer la région aride dans laquelle il vit, en une forêt verdoyante...

Dans un décor de forêt et de déforestation, le public est conduit à explorer la notion d'espérance humaine, la force de la rencontre et de l'amitié. Une histoire qui nous laisse croire que le désert n'est pas irréversible et qui nous parle de l'importance de se projeter dans ses rêves et de les réaliser. **Réervations dès le 2 novembre.** **Prix des places:** enfants: CHF 6.-, adultes: CHF 14.-

Tous les spectacles sont suivis d'un petit goûter gratuit, et d'un moment d'échange et de partage entre les enfants, parents et comédien(ne)s.

Attention: pour tous les spectacles, réservation indispensable au: 022 348 96 78. *Les enfants en deçà de l'âge requis ne seront pas admis dans la salle de spectacle.*

Manifestations

Troc de Chêne-Bourg

Samedi 7 novembre, de 9h30 à 12h30

Vente deuxième main: jouets, vêtements enfants de 0 à 14 ans, matériel bébé.

Expositions

Ariane Mawaffo

On est ensemble:

visitez le Cameroun en images

Photos du Cameroun

Exposition jusqu'au 30 octobre

Isabelle Fringuet-Paturle

Les 4 saisons.ch

Photos couleur

Exposition du 4 au 27 novembre

Vernissage le mercredi 4 novembre de 19h00 à 21h00

Événement

En 2016, cela fera 30 ans que nous avons emménagé à la rue François-Perréard!

Dans le cadre des animations que nous préparons pour cet événement, nous recherchons des documents, films, photos, textes, tous supports confondus, de Chêne-Bourg de 1986 à nos jours.

N'hésitez pas à prendre contact avec nous si vous avez des documents en votre possession!



Route de Jussy 39
T. 022 348 75 32
F. 022 348 31 90

mqthonex.ch

2 horaires / 2 accueils

Accueil administratif

lundi	fermé
mardi	16h00-18h00
mercredi	9h00 12h00 - 14h00-18h00
jeudi	14h00-18h00
vendredi	16h00-18h00
samedi	14h00-17h30
dimanche	fermé

Accueil animation

lundi	fermé
mardi	16h00-19h30
mercredi	14h00-19h30
jeudi	16h00-19h30
vendredi	16h00-21h30
samedi	14h00-17h30
dimanche	selon activités

Pour les inscriptions et les réservations de salles: nous vous accueillons uniquement durant l'accueil administratif.

Pour de plus amples renseignements sur les cours, les accueils enfants et ados, les rendez-vous réguliers pour les familles et les aînés ou autres vous pouvez consulter notre site internet: www.mqthonex.ch ou, mieux, passer nous voir.

Enfants de 5 à 11 ans

Les cours de poterie

Il reste encore des places disponibles pour les cours du mercredi.

8P-11P Préadolescent(e)s et adolescent(e)s post-obligatoire

L'accueil libre

Mercredi	14h00-19h30
Vendredi	16h00-21h30
Samedi	14h00-17h30

A toutes celles et tous ceux qui veulent se retrouver après les cours ou le travail, nous vous proposons un lieu pour discuter, jouer ou lire, autour d'un billard, d'un baby-foot, d'un ping-pong et d'autres jeux de société. Tous les jeux sont gratuits et le sirop aussi... Pour toutes suggestions de sorties ou d'activités, contacter Sandra.

Les repas du vendredi soir

Viens partager une soirée gourmande entre amis! Au programme: confection du repas, dégustation de notre menu, soirée jeu, film, discussion, élaboration de projets (sorties, soirée...).

Inscriptions: à la MQ jusqu'au vendredi 16h00. **Prix:** CHF 3.-.

Adultes-Familles-Aînés

L'Atelier collectif de cuisine

Les mardis de 18h00 à 21h30

Mardi 1^{er} décembre

Vous pourrez créer vos mélanges d'épices (massala, curry) tout en dégustant des spécialités indiennes. Intervenante: Dipali Walser

Prix: CHF 15.- par personne (cours et collation compris, sans les boissons). Places limitées. **Inscriptions:** au plus tard le samedi précédant l'atelier avant 17h30.

Le groupe d'aînés

Le mardi et le vendredi de 14h00 à 18h00, un espace est réservé aux aînés pour un moment de rencontre et de détente autour de jeux de cartes. Renseignements à la MQ.

Les cours

Le cours de Baby-Gym (parents-enfants)

Le jeudi de 9h45 à 10h30. Accueil de 9h00 à 11h30. Le baby-gym accueille vos enfants dès 2 ans pour favoriser leur épanouissement corporel et artistique et vous permettre de tisser des liens entre familles.

Prix: CHF 40.- par mois.

La permanence informatique

C'est un moment ouvert à toutes celles et tous ceux qui souhaitent se familiariser avec l'informatique ou tout simplement poser des questions de base: comment télécharger un logiciel, transférer des photos ou envoyer un e-mail?

Des bénévoles sont là tous les jeudis de 14h00 à 16h00 pour vous aider. **Tarif:** CHF 5.- la séance, sous forme de carnet de 10 bons à CHF 50.-.

Inscriptions et renseignements: Florence.

Le cours de poterie adultes

Il reste des places pour les cours du mardi matin et après-midi et du mercredi soir entre 19h30-21h00. **Tarif en fonction du revenu familial brut.**

Calendrier des événements

Soirée de soutien

à l'association Nour

Samedi 7 novembre

de 21h00 à 1h00 du matin

Groupe de musique. Calligraphie avec A. Hamouda. **Renseignements:** M. Rabehi 079 659 33 91.

Concerts à la Barakason

Vendredi 13 novembre

Ouverture des portes dès 20h00.

Poterie en famille

Dimanche 15 novembre

de 14h00 à 17h30

Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte. **Prix unique:** CHF 5.- par personne.

Convention de Jeux

La Tête dans la Lune

Samedi 28 novembre

de 13h00 à 2h00

L'association Triskell, basée à Chêne-Bourg, vous invite à la première reprise de la **Convention de Jeux La Tête dans la Lune**, autrefois organisée par l'association Aplune.

Informations et inscriptions aux parties de JDR: www.triskell.biz

Pour plus d'informations, veuillez svp consulter les sites internet des Centres de loisirs.

Chroniques conchoises

Une lumière dans la nuit

- **TU FERAIS MIEUX D'ALLER TE COUCHER** au lieu de rester à regarder les étoiles, dis-je ce soir-là à ma petite fille Laura qui, depuis un bout de temps, debout devant sa fenêtre ouverte, avait les yeux fixés sur le firmament. Demain tu as cours et tu vas être épuisée parce que tu n'auras pas suffisamment dormi.

Je sais, je suis un peu trop grand-papa poule avec ma petite fille, mais il me semble que de mon temps, nous nous couchions beaucoup plus tôt au lieu de passer nos nuits à surfer sur le web.

- Je ne regarde pas les étoiles, me dit-elle, mais il y a un truc bizarre dans la villa abandonnée, me dit-elle en désignant une de ces magnifiques maisons de maître qui font la gloire de notre petit paradis conchois.

- Encore une de tes histoires pour ne pas aller te coucher. Tu as tellement d'imagination que tu devrais écrire des romans, je suis certain qu'ils auraient beaucoup de succès.

- Pourquoi ne me prends-tu jamais au sérieux ? me répondit-elle d'un air boudeur. Tiens regarde, ajouta-t-elle sans me laisser le temps de parler. Tu as vu ?

Comme je n'avais absolument rien vu, je haussai les épaules.

- Mais regarde, me dit Laura en désignant la villa abandonnée.

Effectivement, à ce moment-là, je vis un rayon de lumière bleue qui illuminait le ciel.

- Je suis certaine qu'il s'agit d'espions de la CIA qui ont pris possession de cette villa inoccupée et qui envoient des signaux à d'autres espions, à moins que ce soit des terroristes !

- N'importe quoi ! ne puis-je m'empêcher de rétorquer ; il s'agit sûrement de squatters qui viennent passer la nuit bien au sec dans cette maison.

- Tu vois, c'est exactement ce que je te disais, tu ne veux jamais me prendre au sérieux ! Peux-tu me dire pourquoi ces soi-disant squatters viendraient toutes les nuits lancer un appel vers le ciel en l'illuminant d'une lumière bleue et ceci à des intervalles plus ou moins réguliers ?



- Je présume qu'il doit y avoir une explication logique à ce phénomène, essayai-je de dire d'une façon péremptoire. C'est peut-être tout simplement un court-circuit, ou... Je ne sais pas, quoi !

- Tu vois, tu l'admetts toi-même, tu ne sais pas quoi... Moi je te dis que c'est un rayon qui transmet des informations ou peut-être est-ce un rayon mortel !

Ma petite fille a un tel pouvoir sur moi, que je ne pus m'empêcher d'avoir un frisson devant le caractère dramatique de ce qu'elle essayait de me transmettre. Bien vite, la raison reprit le dessus et je lui dis :

- Je te propose d'aller te coucher immédiatement, car si la CIA ne nous capture pas cette nuit, tu n'arriveras jamais à te lever à sept heures demain matin pour aller à l'école.

Elle me lança un regard plein de pitié, avec l'air de dire : « mon pauvre, tu ne sais vraiment pas ce qui est important dans la vie ! ».

Il faut croire que les talents de conviction de ma petite fille étaient suffisamment grands pour que, une fois dans ma chambre, dans l'obscurité, je regarde à mon tour par la fenêtre. Au bout de quelques secondes à peine, le même faisceau de lumière bleue fit son apparition et balaya pendant quelques brèves secondes l'immensité de la voûte stellaire. De quoi pouvait-il bien s'agir ?

J'en étais là de mes cogitations lorsque la lumière bleue s'alluma à trois reprises pendant quelques dixièmes de seconde. Bien que je sois intimement persuadé que la CIA et les terroristes aient autre chose à faire que d'enva-

hir Conches, ces signaux lumineux n'étaient pas sans me rappeler les signaux que nous émettions à l'aide de nos lampes de poche lorsque, enfants, nous jouions aux espions. Et s'il s'agissait malgré tout de messages transmis par des espions ou des terroristes ? A peine cette idée m'avait-elle traversé l'esprit, que je haussai les épaules en pensant que de telles méthodes étaient certes "à la mode" il y a une soixantaine d'années, mais actuellement, avec les progrès de la technologie, elles étaient parfaitement ridicules. Je me forçai à refermer la fenêtre et à aller me coucher. Au bout d'une heure, je ne dormais toujours pas. Cette histoire de lumière bleue me trotta par la tête et j'avais beau me traiter de « vieil imbécile », c'était plus fort que moi. Je ne me voyais pas téléphonant à la police pour signaler ce phénomène absurde. J'aurais l'air tellement ridicule ! Alors que je venais de regarder pour la quatrième fois la pendulette de ma table de nuit qui indiquait 1h15 du matin, j'entendis une petite voix qui chuchotait derrière ma porte :

- Dis grand-père, tu dors ?

- Vas vite te coucher, répondis-je d'une voix forte, tu vas être épuisée demain matin. Visiblement mon ton n'était pas suffisamment autoritaire car la porte de ma chambre s'ouvrit et Laura se précipita sur mon lit.

- Ils continuent à émettre, me dit-elle d'une voix anxieuse, je suis certaine que c'est pour cette nuit !

Je ne sais pas ce qui se passa ensuite, mais le fait est, que je me retrouvai en training, une lampe de poche à la main, suivi de ma petite fille devant la porte d'entrée de cette fameuse villa abandonnée, à me dire que j'étais complètement fou de faire ce que j'étais en train de faire. Et que j'aurai l'air parfaitement ridicule lorsque je me retrouverai face à des squatters en train de faire Dieu sait quoi !

Laura me désigna la porte d'un air entendu : elle était entrouverte. Je faillis immédiatement rebrousser chemin, mais voilà, la curiosité de ma petite fille fut la plus forte. Elle me bouscula pour me faire pénétrer

dans le grand hall de cette maison. Il était entièrement vide et il n'y avait aucun bruit. Échappant à ma vigilance, Laura se précipita dans le couloir qui se trouvait au rez-de-chaussée. Toutes les pièces étaient désertes. Vous dire que j'étais totalement rassuré serait un mensonge. Laura quant à elle s'était prise au jeu et courait silencieusement d'une pièce à une autre. Lorsque nous eûmes fait le tour du rez-de-chaussée, elle grimpa à l'étage et je la suivis faisant contre mauvaise fortune bon cœur. Là aussi il n'y avait rien : pas de squatters, pas d'espions...

Je commençais à respirer, lorsque ma petite fille me désigna l'escalier qui visiblement montait vers les chambres mansardées. Là aussi, tout était silencieux. Tout à coup, ma petite fille s'arrêta devant une porte en portant son index sur ses lèvres pour me faire signe de me taire. Elle me désigna l'intérieur de la pièce et s'accroupit dans la poussière. Bêtement, j'en fis autant. La porte n'était pas fermée. Elle la poussa délicatement après avoir éteint sa lampe de poche. Comme rien ne se passait, elle glissa la tête à l'intérieur. Il y eut un long moment de silence qui me noua l'estomac. Puis elle se leva d'un seul bond en s'écriant :

- Oh, qu'il est mignon !

Je me précipitai à sa suite balayant la pièce de ma lampe. Elle s'écria :

- Eteins, grand-père, tu vas lui faire peur...

Qu'elle ne fut pas ma surprise de découvrir, sur l'unique table qui restait dans la pièce, un adorable chaton qui jouait d'un air émerveillé avec une torche à la lumière bleue, appuyant avec sa petite patte blanche sur l'interrupteur qui déclenchait le faisceau lumineux. Laura le prit dans ses bras.

Et c'est ainsi qu'à deux heures du matin, nous nous retrouvâmes tout poussiéreux devant un petit chaton qui buvait du lait dans une soucoupe sur le sol de notre cuisine. Laura était radieuse et je ne pouvais m'empêcher de sourire devant ce tableau attendrissant. ■

JEAN MICHEL JAKOBOWICZ

PUBLICITÉ

MAX LOCATELLI SA

VOTRE ELECTRICIEN SUR LES TROIS-CHENE

3, rue de Genève – 1225 - Chêne-Bourg

Téléphone 022 348 33 55

Fax 022 860 80 19

Email: info@locatellimax.ch



Les BDs du mois

CHRONIQUES DE STEPHAN BRUGGMANN

Vue sur le lac

Blutch
Dargaud



A l'occasion de la onzième édition de BDFIL de Lausanne est sorti fort récemment ce très beau recueil de dessins de Blutch. Une large part des trois cents œuvres présentées ici est inédite.

Il est consensuel de dire que Blutch, avec des œuvres comme le *Combat ordinaire* ou *Blast* a largement démontré que son talent ne se résumait pas à quelques gags décalés dans le journal *Fluide glacial*, qu'il savait puiser au fond de lui l'authentique profondeur d'un créateur tourmenté. Cet ouvrage, nous livrant des dessins hors contexte, des ébauches et quelques planches, a le mérite d'attirer l'attention sur le style inimitable de l'auteur de *Peplum*. Ainsi dégagé de la narration, le spectateur n'en a que plus de plaisir.

Alors, on aime ou on n'aime pas ce style, c'est un fait, mais il faut reconnaître que ses dessins dégagent une force indéniable, suggèrent la tendresse ou la colère avec une infinie délicatesse, décortiquent l'âme humaine au scalpel.

Ces dessins, nom de nom, méritent un regard acéré.

Bizarrama culturologique

Marion Moutaigne
Delcours / Arte éditions



Ceux qui regardent la seule chaîne de télévision regardable, Arte, connaissent l'émission *Personne ne bouge*, le magazine culturel absolument décalé qui passe le dimanche soir. Ce que les spectateurs ignorent peut-être, c'est que ces émissions connaissent un prolongement bienvenu sur leur site web, arte.tv/pnb, sous la forme de BD dessinées par Marion Moutaigne, l'inégalable vulgarisatrice scientifique déjantée de tu mourras moins bête dont nous avons déjà parlé dans ces pages. Le recueil de ces perles totalement décalées et loufoques doit figurer dans la bibliothèque de tous ceux qui se targuent de culture, de tous ceux qui aiment rire et mieux encore, de tout le monde. On y apprend entre autres pourquoi le diable déprime, pour quelle raison nous sommes gourmands, pourquoi la faune australienne est si spéciale ou, grâce à l'aide involontaire de l'inspecteur Derrick, d'où viendrait la paresse. Présentant presque toujours des livres que j'ai aimé, vous avez l'habitude que je vous dise « lisez-le », mais là, je vous le dis plus fort : lisez-le !

La ligue des capitalistes extraordinaires

Benoist Simmat / Vincent Caut
Dargaud



Déjà auteurs de *La ligue des économistes extraordinaires*, sorti l'année dernière, qui retraçait avec humour, mais rigueur, les différentes étapes de la construction de ce que l'on nomme, peut-être un peu rapidement, la science économique, Benoist Simmat et Vincent Caut remettent le couvert cette année avec son complément indispensable, *La ligue des capitalistes extraordinaires* (mais il n'est pas nécessaire de connaître l'un pour apprécier l'autre).

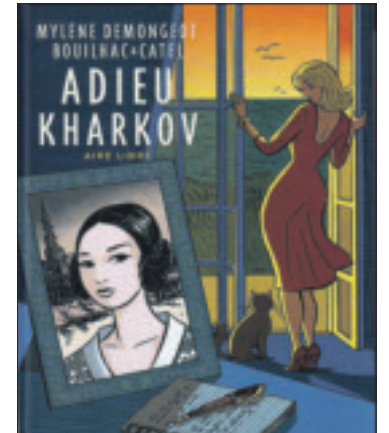
C'est l'histoire, à présent, d'une drôle de bande, les grands patrons, qui dans la formidable éprouvette que constitue la première révolution industrielle au XVIII^e siècle et la seconde au XIX^e et ses suites au XX^e, inventent et expérimentent le travail contemporain. Alors apparaît l'usine, l'innovation et les gains de productivité, mais aussi les comptes cachés, la dés-humanisation de l'ouvrier (et son corollaire très actuel, celle de l'employé en général), le profit avant tout et le *burn-out* devenu si célèbre ces derniers temps.

Avec une telle présentation, on s'attendrait à un pénible réquisitoire de gauchistes vermoulus, il n'en est rien. L'optique ici est d'apprendre en s'amusant : une partie texte, simple,

efficace et une partie dessinée, décalée, pour chaque personnage choisi, le tout baignant dans l'humour. Cela fonctionne à merveille. Découvrez cet univers impitoyable en riant.

Adieu Kharkov

Mylène Demongeot,
Bouilhac/Catel
Dupuis, Aire Libre



Grande comédienne, ayant tourné septante films avec les plus grands acteurs du cinéma français, Mylène Demongeot, nous livre ici une perle. Adapté du livre retraçant la vie de sa mère, *Les lilas de Kharkov*, cette bande dessinée retrace les étapes, de la Russie à la France, d'une femme qui refusait le destin réservé à la gente féminine des débuts du XX^e siècle : le mariage et les enfants.

Le livre est construit en épisodes précis, sous la forme de flashback narrés par la mère de Mylène Demongeot, sur son lit de mort, à sa fille à son chevet. Détail intéressant : les périodes contemporaines sont dessinées par une première dessinatrice, Catel Muller, et les scènes passées, par Claire Bouilhac. Deux traits qui, même s'ils sont relativement proches, accentuent la distance entre les époques. L'histoire pleine de finesse d'une femme, et en creux de sa fille, qui cherche à conquérir sa liberté.

Coup de crayon

par 2MO



Mille feuilles

Critiques littéraires

UNE SÉLECTION DE LILIANNE ROUSSY

Romans

Genève-Paris

Tout le monde descend

Sandra Mamboury

Ed. Slatkine - 143 p.



Mais, chère Clémentine, vous délirâtes! Ce petit livre hilarant relate les aventures, heurs et malheurs de la journaliste Clémentine Pinson que les messieurs qu'elle interviewe pour son journal à ragots, sans doute troublés, appellent successivement Pigeon, Painrond, Moineau, Pintade ou Mandarine. Elle les renvoie presque poliment se coucher. Dans leur lit et seuls.

Des foules de personnalités connues défilent et, dans un premier temps, Clémentine Pinson ne regrette pas nos cervelas, Cénovis, Rivella et autres produits typiquement suisses, mais finira tout de même par revenir. Pour la plus grande joie de son chat, Balzac, que nous n'aurions garde d'oublier.

Sandra Mambouri, journaliste, a créé *l'Encre bleue* en 1990.

A se tordre de rire.

On reconnaît le bonheur au bruit qu'il fait en s'en allant

Marie Griessinger

Ed. Albin Michel - 122 p.

Premier roman et un talent extraordinaire.

Le père de la narratrice est atteint d'un mal incurable et se voit sombrer dans une déchéance physique et morale qui l'emportera. Sa fille assiste impuissante à ce naufrage. Elle se remémore son enfance, lorsqu'il emmenait sa famille dans des îles lointaines pour explorer les grands fonds ou implanter l'aquaculture. C'était son métier.

Chaque paragraphe est empreint de la magie du paradis perdu, de la sincérité et de la sobriété de l'auteur.



Non, il ne s'agit pas de la maladie d'Alzheimer ou de Parkinson, mais de celle de Lewy qui affecte les muscles et le cerveau.

L'été du cyclone

Beatriz Williams

Ed. Belfond - 362 p.



Cela pourrait être un roman à l'eau de rose mais ça ne l'est pas vraiment. Une traduction l'an dernier, une réédition cette année, les lecteurs ne s'y sont pas trompés.

Lily est une jolie jeune fille de 21 ans. Elle est le symbole de l'innocence – elle ne sait toujours pas comment on fait des bébés, c'est un peu trop, même dans les années 30.

Elle apprendra lors de ses vacances universitaires.

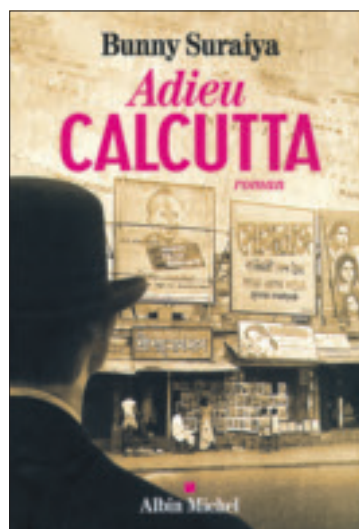
En fait, Lily est d'un égoïsme pur et dur et d'une jalousie féroce. Peu de choses en regard de sa meilleure amie. Un million de cigarettes après – la bouffée, le paquet, le degré de fumée, ne manque que la marque – on apprend lequel de ses amants préférés elle épousera.

Les "méchants" auront le bon goût de mourir avant le dénouement final. N'empêche, on le lit jusqu'au bout.

Adieu Calcutta

Bunny Suraiya

Ed. Albin Michel - 292 p.



Robert Ryan a tout ce qu'il faut pour être heureux; une femme belle et aimante, deux filles magnifiques, un travail bien payé. Pourtant, il ne l'est pas.

Anglo-Indien, il ne voudrait être qu'Anglais et rêve de sa "mère patrie" dont il ne connaît rien, n'y ayant jamais mis les pieds.

L'Inde a accédé à l'indépendance depuis douze ans et il méprise les Indiens qu'il s'obstine à considérer comme une sous-race. Sans s'occuper des désirs et des projets de ses proches, il ira jusqu'à donner son congé, vendre ses meubles et sa voiture, enfin couper les ponts à tout ce qui a été sa vie.

Le rêve ne remplacera jamais la réalité, et c'est seulement dans le train qui l'emmène qu'il en prendra conscience. Qu'est-ce qui l'attend?

Policier

La boîte à musique

Mary Higgins Clark

Ed. Albin Michel - 357 p.

Un gros pavé à attaquer, mais on n'en sent pas le poids, c'est dire! Même ceux qui n'aiment pas trop le genre seront passionnés. L'auteure, pareille à elle-même, concocte là une énigme au fond facile à résoudre, mais on est toujours plus intelligents après...

Assistante d'une décoratrice d'intérieurs connue, Laure a l'habitude des gens riches et sans imagination qui veulent faire renouveler leur gîte. C'est pourquoi elle est surprise quand



elle est mandée chez les Bennett et qu'on lui dise ce qu'on attend d'elle. Ce sera une mission pas tout à fait comme les autres.

Non, non, je ne vous dirai pas la suite! A vous de la découvrir.

Littérature

Dix jours à Chernex

Henri-Frédéric Amiel

Ed. Zoé Mini - 60 p.



Pour tous ceux qui n'auraient pas lu in-extenso le "Journal" d'Amiel – et dont je fais partie – le récit de ses vacances à Chernex. Ce n'est pas loin, d'accord, mais souvenons-nous que les Genevois aisés passaient les leurs, de vacances, au Salève à la même époque.

Comme à son habitude, il observe les autres clients, dissèque, médite. Un petit livre passionnant qui est presque à lui seul un portrait saisissant de cet homme solitaire.

A recommander aux étudiants qui doivent étudier Amiel.

Les dieux et déesses
inconnus

PAR JEAN MICHEL JAKOBOWICZ

Une fois que vous aurez découvert dans la grille les 38 noms de dieux grecs ou romains dont la liste vous est donnée ci-dessous, vous pourrez retrouver, avec les 17 lettres qui vous resteront, les noms de 2 dieux (déesses) grecs ou romains. La lecture des noms, dans la grille, peut se faire horizontalement, verticalement ou diagonalement, à l'endroit ou à l'envers.

L	A	T	O	N	E	L	A	U	R	O	R	E
H	É	R	A	S	O	É	T	B	P	A	P	M
J	A	N	U	S	H	H	Y	O	A	É	R	A
O	U	E	A	R	È	S	C	R	N	M	O	R
L	Z	É	R	O	S	D	H	É	L	I	O	S
C	H	A	R	O	N	S	É	E	H	N	I	T
É	A	C	U	P	I	D	O	N	É	O	E	N
R	O	T	D	R	A	É	M	C	B	S	O	E
È	G	L	É	I	T	M	É	O	É	N	N	A
S	A	N	E	Y	L	É	T	O	U	A	R	S
O	Ï	M	A	Ï	A	T	I	J	I	R	N	S
H	A	D	È	S	S	E	S	D	E	O	P	S
S	É	L	É	N	É	R	A	T	H	É	N	A

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

- ARÈS
- ATÉ
- ATHÉNA
- ATLAS
- AURORE
- BORÉE
- CÉRÈS
- CHARON
- CUPIDON
- DÉMÉTER
- DIANE
- ÉOLE
- ÉOS
- ÉRIS
- ÉROS
- GAÏA
- HADÈS
- HÉBÉ
- HÉLIOS
- HÉRA
- JANUS
- JUNON
- LATONE
- LÉTO
- LUNA
- MAÏA
- MARS
- MÉTIS
- MINOS
- OCÉAN
- OPS
- PAN
- RHÉA
- SÉLÉNÉ
- SOL
- TERRA
- TYCHÉ
- ZEUS

Solution à envoyer
à la Rédaction
du Chênois.

Le ou la gagnant(e)
recevra un cadeau.

Le jeu inconnu

Solution du n° 512

Réponse : Mastermind

Le gagnante est Maria Barbey Boven de Thônex.

Sucré-salé

Pourquoi ne pas jeter un coup d'œil sur un plat végétarien ?

C'est le cas des tomates à la paysanne. Archi-suisse en tout cas (le plat, la paysanne on ne sait pas !).

Compter 3 tomates et 1 ou 2 œufs par personne. Dans une poêle beurrée, faire revenir un oignon finement haché ainsi que les tomates épépinées et coupées en dés.

Assaisonner avec du sel, du Cénovis et de la marjolaine, puis ajouter les œufs battus et de la ciboulette coupée finement.

Remuer jusqu'à ce que le jus des tomates soit lié avec l'œuf.

Dresser sur un plat préalablement chauffé et saupoudrer de fromage râpé.

Servir par exemple avec de la polenta (c'est joli) ou des pâtes ou du riz.

L.R.

Le sudoku du mois

PAR MAYLIS

Les règles du sudoku sont très simples. Le but du jeu est de remplir les cases avec des chiffres allant de 1 à 9 en veillant toujours à ce qu'un même chiffre ne figure qu'une seule fois par colonne, une seule fois par ligne, et une seule fois par carré de neuf cases.

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

Solution à envoyer à la Rédaction du Chênois.

Le ou la gagnant(e) recevra un cadeau.

Sudoku

Solution du n° 512

Le gagnant est Rudolf Schnegg
de Chêne-Bourg

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

Sornettes & fariboles

S'il y a une fonction de notre cerveau qu'il faut incriminer, c'est bien celle de la mémoire, et justement je ne sais plus laquelle. On cherche un nom, voyons est-ce Machin-Truc ou Machin-Chose et on ne trouve pas. M'enfin, je l'ai sur le bout de la langue... Eh bien non, pas du tout. Il vous reviendra demain ou après demain. Trop tard.

Il y a pire et ça m'est inévitablement arrivé. Je mange dans un restaurant de Chêne avec une amie et j'aperçois un monsieur qui me fait un signe. Pas à elle qui lui tourne le dos. Qui diable est-ce ? J'ai déjà vu sa tête quelque part mais le quelque part est vaste. Par politesse, je lui retourne son signe. Misère, il se lève et vient à notre table.

«Salut, comment vas-tu?» Il m'embrasse cordialement sur les deux joues que je sens rosir. Pas de doute, nous devons nous connaître. Il ne m'aurait pas tutoyée ni embrassée si... Mais je ne sais toujours pas de qui il s'agit. Visiblement on le sert à sa table qu'il partage avec ses collègues à ce que j'imagine. Je balbutie n'importe quoi et fais une allusion imbécile aux plats qui ne sauraient tarder à arriver. Ouf, le monsieur s'en va. Mon amie me regarde d'un air à deux airs et me dit : « Tu as rougi, je t'ai vue. Tu le connais sûrement mieux que tu veux en convenir ! Allez, dis-moi qui c'est ! »

Il m'a fallu jusqu'au lendemain pour retrouver le nom du "coupable" qui avait épousé une personne de mon entourage quelques mois auparavant. Autant aller manger ailleurs...

LILIANE ROUSSY

Grand concours!

Gagnez l'un des 5 bons cadeaux de CHF 1'000.- du 19 au 31 octobre dans la boutique de votre choix*

Profitez des ateliers de peinture gratuits pour enfant les 21, 24, 28 et 31 octobre. Toutes les peintures seront ensuite exposées dans le Centre!



Thonex
CENTRE COMMERCIAL