

## Bonne année et bonne santé!

**T**raditionnellement, et jusqu'au 15 du mois, on nous souhaite une bonne et heureuse année – profitons-en! Alors: bonne année 2013! – ajoutant, d'un air joyeux «Et bonne santé!». Chacun a, en effet, la tendance très marquée de se souhaiter la meilleure santé possible.

Il est vrai que l'hiver est un formidable vivier de maladies en tous genres parce que nous nous entassons dans des lieux clos, favorisant leur propagation et qu'il est plutôt ennuyeux d'avoir le nez rouge, les oreilles bourdonnantes, les bronches sifflantes ou la gorge en feu.

Cependant, le concept santé est nettement plus large, devenu tellement vaste et important qu'il en est un des principaux soucis des pou-



voirs publics. En fait, il englobe même la notion de bien-être. L'Occidental n'aime ni la souffrance, ni le mal-être, ni même la pénibilité. Aussi, la médecine traditionnelle s'est-elle adaptée, élargissant ses compétences au delà du strict concept infection et d'autres médecines sont venues grossir les rangs des possibles dans la lutte pour recouvrer, voire préserver, la santé. On peut ainsi faire des drainages, des massages thérapeutiques, chiropratiques, ostéopathiques, de la naturopathie; on peut recourir à l'acupuncture, à l'hypnose, à l'hydro-aromato-urino-electrohelio-hippo-homeo-hydro-et autres-thérapies; on peut aussi ava-

ler des vitamines ou des petites pilules multicolores pour voir la vie de toutes les couleurs; on peut enfin manger le plus sainement possible, afin d'entretenir notre bien le plus précieux: nous-mêmes. Le champ est si vaste qu'en dresser la liste prendrait l'allure d'un catalogue. Ce qui compte, c'est avant tout d'"être en bonne santé" et nous nous y efforçons tous à notre manière.

Aussi, ce numéro spécial santé a pour but de faire un petit tour, non exhaustif bien sûr, de notre santé et des moyens de la conserver. ■

Stephan Bruggman

## Sommaire

<b>Avis</b>	2
<b>Hommage</b>	3
<b>Dossier: Notre santé</b>	4
- Malade... et fier de l'être!	4
- Je consulte	5
- Médecines alternatives	7
- Attendre un enfant	11
- Sexe et santé	12
- Urgences	14
- Seniors en forme	15
- Portraits	16
- Alimentation	18
- En voyage	20
- Santé mentale	22

<b>Informations officielles</b>	23
Trois-Chêne	23
Chêne-Bougeries	24
Avis aux communiens de Chêne-Bougeries et de Chêne-Bourg	30
Chêne-Bourg	31
Thônex	35
Voirie dans les Trois-Chêne	38

<b>Loisirs</b>	39
<b>Musique</b>	42
<b>Culture</b>	43
<b>Paroisses</b>	44
<b>Vie associative</b>	46
<b>Sports</b>	48
<b>Mémoire des Trois-Chêne</b>	52
<b>Passion BD</b>	53
<b>Mille feuilles</b>	54
<b>Pêle-Mêle</b>	55
<b>Spectacle au Point favre</b>	56

Prochaine distribution  
du Chênois:  
du 26 au 28 mars 2013

**Spécial  
Culture**

Délai rédactionnel  
et publicitaire:  
25 février 2013

## Avis de décès

Nous avons appris le décès de **M. Jean Richez**, ancien membre du Comité de Rédaction du Journal "Le Chênois". M. Richez a proposé à nos lecteurs ses mots croisés sous le pseudonyme "Jean Victorien", de 1996 à 2010. Nous adressons à sa famille toutes nos condoléances.

La Rédaction

L'ART À  
L'HÔF

## Concert de la Journée des Malades

Dimanche 3 mars à 15h00

Boccherini *Quintette à cordes opus 30*

Verdi *Quatuor en mi mineur*

Solistes de l'Ensemble Instrumental Romand\*

Répétitions samedi 2 et dimanche 3 à 14h00

Salle de spectacles Ajuriaguerra, Domaine de Belle-Idée

Domaine de Belle-Idée

Chemin du Petit-Bel-Air 2 • 1225 Chêne-Bourg • Tél. 022 305 41 44  
TPG 1 - 9 - 31

\* L'Ensemble Instrumental Romand est l'orchestre en résidence à la salle Opéra des HUG. Il est formé de musiciens de différents orchestres, principalement de l'OSR, et de jeunes musiciens professionnels indépendants.

**Le Chênois: Organe officiel des communes de Chêne-Bougeries, Chêne-Bourg et Thônex depuis février 1926**

N° 494 – 98<sup>e</sup> année

**Distribution:** 5 au 8 février 2013 – **Tirage utile:** 15 800 exemplaires

**Editeur responsable:** Anne-Marie Jaquet, présidente (CM Thônex)

**Comité de l'Association Le Chênois:**

Flávio Borda d'Água, vice-président (CM Chêne-Bougeries);

Enrico Castelli, trésorier (CM Thônex);

Paul Annen, secrétaire (CM Chêne-Bourg);

Florian Gross (CM Chêne-Bougeries); Mireille Mahrer (CM Chêne-Bourg);

Béatrice Grandjean-Kyburz (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, Mariel et Francisco Herrera,  
Christelle Resvard, Stephan Bruggmann, Jean Michel Jakobowicz,  
Frédéric Montanya, Jacques et Florence Sans

**Secrétariat de la rédaction:** Françoise Allaman

52, chemin du Bois-Des-Arts – 1226 Thônex

Case postale 145 – 1225 Chêne-Bourg

Tél. 022 349 24 81 (répondeur) – Fax 022 349 14 81

E-mail: lechenois@bluewin.ch – Site Internet: 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:** Frs 20.-/an

**Dates des prochaines parutions en 2013:** 26 mars, 7 mai, 18 juin,  
17 septembre, 22 octobre et 3 décembre.



gardez votre énergie!  
isolez maintenant\*

\*une maison mal isolée peut consommer jusqu'à 10x plus d'énergie

notre travail nous passionne ... [biedermann-sa.com](http://biedermann-sa.com) en parle

biedermann sa - 1224 Chêne-Bougeries - [info@biedermann-sa.com](mailto:info@biedermann-sa.com)

**biedermann**  
les métiers du bois

# Hommage à Jean-Pierre Chenu

*Le Comité de rédaction du journal "Le Chênois" a tenu à rendre hommage à son cher collègue, Jean-Pierre Chenu, décédé le 2 janvier 2013.*

Ce n'était pas uniquement un collègue, c'était un ami. Pendant des années il est venu chaque semaine à la maison où, avec un petit groupe, nous refaisons le monde. Histoires locale et mondiale, architecture, peinture, expositions temporaires, tout y passait, et le temps encore plus vite que le reste.

Mon mari mourut sans prévenir et Jean-Pierre dit sobrement «Quand il fait une chose, il ne la fait pas à moitié». Six mois plus tard, ce fut le tour de l'un de nous dans les mêmes circonstances. Infarctus. Nous allâmes ensemble à son enterrement en France. Notre groupe s'effiloçait. Pas la tristesse.

Plus tard, quand il se sentit peu bien, il vint avec Claire, sa femme. Il souriait rarement.

Maintenant, nous sommes de moins en moins nombreux.

Il nous reste le souvenir de discussions passionnées dont nul sujet n'était exclu, le goût de cette chaleur humaine, le bruit de nos rires.

Salut, l'ami!

**Liliane Roussy**

Cher Jean-Pierre,

Depuis des années nous assistions aux séances du Comité de rédaction du "Chênois" et nous avons pris l'habitude de nous asseoir côte à côte. Tu étais le sage du Comité, la mémoire des Trois-Chêne. Mais derrière ce côté sérieux se cachait une bonhomie et une truculence qui nous faisaient piquer des fous rires mémorables.

Maintenant que tu es parti, ta chaleureuse présence va me manquer Jean-Pierre, mais sache que lors des séances du Comité, tu resteras à jamais assis à côté de moi.

**Jean Michel Jakobowicz**

Jean-Pierre Chenu, c'était pour ma collègue Françoise Allaman et moi-même, un esprit facétieux. Lors des séances de rédaction, il se faisait prier pour écrire un article sur tel ou tel sujet relatif à l'histoire chénoise qu'il connaissait mieux que personne. Il ne promettait rien, laissait planer le suspense, jusqu'au jour où, tout d'un coup, nous entendions quelques coups légers frappés à la porte du bureau: dans l'encadrement, se tenait notre ami Jean-Pierre, tout sourire, les yeux brillants, ravis de nous avoir surpris en passant la porte de la Villa Minazzi en catimini, l'article demandé à la main, des anecdotes pleines de tiroir et des photos à la pelle.

Voilà l'image qui nous restera de lui: celle d'un homme intelligent, à l'esprit vif, droit comme un "i" et sans compromis.

**Kaarina Lorenzini**



# Etre en mauvaise santé? Difficile...

Qu'on ouvre un journal, allume la télévision ou qu'on se promène tout simplement, le moins qu'on puisse dire, c'est qu'on est littéralement agressé par la beauté. De belles femmes partout, habillées, dévêtues, souriantes, sensuelles ou glaciales, de beaux hommes aux torsos glabres et aux regards pénétrants, des bébés jufflus qui s'esclaffent et j'en passe. Des humains pétant de santé!

Pour des raisons qui lui sont propres, notre époque apprécie la santé. Il ne faut pas fumer, rester fit, avoir bonne mine, en toute occasion, en tous lieux. Il ne faut pas avoir trop de formes, le surpoids guette. L'usure des corps est proscrite, on cache les rides, on gomme les vergetures, on a la peau lisse et on sourit. On sourit tout le temps. On sourit à la vie et la vie vous sourit.

La beauté, ici, va être traitée dans un sens bien particulier. J'ai déjà abordé dans les pages de ce journal, le jeunisme, cette affligeante maladie de notre société, mais cette beauté étalée vulgairement sur les panneaux de nos villes signifie quelque chose de plus. Ce n'est pas uniquement notre esthétique qui est ici encensée, c'est le reflet superficiel de notre état intérieur: soyez sains, soyez beaux!

## Vivre c'est naître, souffrir et mourir

La maladie, la douleur, la disgrâce même (voyez comme les orthodontistes fleurissent...) sont pourchassés et craints comme les fléaux divins. Pourtant, un vieil adage bien connu résume le sens de la vie:

vivre c'est naître, souffrir et mourir. L'homme a toujours connu la souffrance: son dos, par exemple, n'est pas encore correctement adapté à la station verticale; aussi connaît-il souvent torsions et déformations par trop douloureuses. Le temps nous use: les articulations se grippent et se déforment, les organes s'enrayent, les neurones meurent, les os se décalcifient et la peau se détend. Les virus et les bactéries, organismes vivants, aiment bien notre physiologie où ils prospèrent, croissent et se multiplient. Ainsi est faite notre existence terrestre et tant pis pour ceux qui ne croient pas en un monde post mortem meilleur.

«All in all, we're just another brick in the wall»\*, Pink Floyd, The Wall

Pourtant, les standards actuels favorisent telle plastique, – qui, au demeurant, n'existe pas dans la nature, merci Photoshop! –, telle alimentation, telle médication vitaminée, tel mode de vie. Nous devons contraindre notre nature, la muscler, la sculpter afin d'entrer dans le moule souriant et productif de nos pairs. Chacun s'efforce de paraître en bonne santé, de paraître toujours

au maximum de ses capacités, de paraître encore jeune, de paraître fin, de paraître épanoui, bref, de paraître... Car il faut être jeune, actif, entreprenant, efficace, éphèbe, c'est effroyable! S'inscrire dans le quotidien, répondre à une norme et garder son travail deviennent notre préoccupation première et cacher nos maux, notre activité primordiale. Car, là est le mal: notre existence elle-même est devenue calculable à l'aune de la rentabilité. Un employé, sportif ou président en santé précaire, c'est préjudiciable à la productivité. Aussi nous devons-nous toujours d'être performants. Nos patrons ou nos fans scrutent nos visages afin de déceler un indice inquiétant qui ferait baisser notre valeur. Rouages dans une mécanique complexe, nous devons être sans cesse bien huilés et parfaitement aiguisés.

Ce phénomène productiviste s'inscrit dans nos comportements à tel point que la simple perspective du mal nous effraie. Nous guettons

la maladie, plongés sur Internet au moindre supposé symptôme, hantant les cliniques, les hôpitaux et les cabinets de médecins à la recherche du soulagement magique. Nous nous gavons de pilules de toutes sortes au moindre bobo, au moindre vague à l'âme, perpétuels hypocondriaques qui ne peuvent accepter la mécanique imparfaite de nos corps.

Cette distorsion de notre nature a un prix. Le paraître primant sur l'être, nous surfons en un permanent déséquilibre: rejetant notre nature (qui est d'être gros, blêmes ou cernés), nous portons des masques, physiques, comme le maquillage ou psychologiques et *la nave va...*

Il arrive bien sûr souvent que des individus se plaignent de leur santé. Ils agacent tout le monde avec leurs maux souvent fortement exagérés. Il n'est pas ici question d'encourager les comportements induits par le mal de vivre, mais d'avantage de savoir écouter notre nature. Car, l'homme ne s'est pas affranchi de la nature. Ses besoins et ses maux, qui sont autant de signaux à écouter sereinement, correspondent à une réalité physiologique. Nous avons donc le droit d'être mal portants et d'apprendre simplement à vivre avec douleurs et mal-être qui sont notre lot naturel. ■

Stephan Bruggman



\* «L'un dans l'autre, nous ne sommes qu'une autre brique dans le mur»

# Où se documenter sur sa santé?

La santé est devenue une préoccupation majeure du grand public. Qu'il soit en bonne santé et souhaite la préserver, ou confronté à la maladie et désirant améliorer son état de santé.

Dans le domaine de la maladie chronique, il est amplement démontré que le patient informé devient un véritable partenaire des soignants et est mieux outillé pour prendre en charge son traitement. Il ne faut également pas oublier les proches pour qui une meilleure connaissance de la maladie permet souvent de mieux comprendre et accompagner la personne malade. Or si les sources d'information sont nombreuses, en particulier sur Internet, et de plus en plus accessibles, il est souvent difficile pour le non initié d'en juger la qualité.

C'est pourquoi, la faculté de médecine, soucieuse de répondre à ce grand public, a réfléchi à la meilleure manière de lui apporter une documentation de qualité. C'est ainsi qu'est né, en octobre 1997, cet espace particulier et à ce jour toujours unique en Suisse, le Centre de Documentation en Santé (CDS), marquant la volonté d'ouverture de la faculté de médecine sur la cité.

## Qu'est-ce que le Centre de Documentation en Santé (CDS)?

Le CDS est un espace d'information, d'orientation et de ressources documentaires destiné aux malades, à leur entourage, à l'ensemble du public, aux jeunes, aux adultes, aux enfants, aux parents ainsi qu'aux seniors. Il a pour mission de proposer de l'information médicale vulgarisée et de qualité en mettant à disposition des documents (livres, revues, multimédias) adaptés à tous les âges et couvrant l'ensemble des thèmes liés à la santé: bien-être, santé de l'enfant, vieillissement, addictions, maladies

rare, alimentation, handicap, relations familiales, prévention, associations de malades, psychologie, sexualité, etc...

Anne Moëgne-Loccoz et Annick Widmer en sont actuellement les documentalistes. Interview.

## Pourquoi une bibliothèque spécialisée dans les problèmes de santé?

Notre Centre de documentation est spécialisé dans les domaines de la santé, du bien-être, de toutes les pathologies et handicaps, des maladies rares... Il est spécifique à plus d'un titre. Tout d'abord, nous fonctionnons comme notre nom l'indique, comme un centre de documentation, c'est-à-dire que les personnes qui viennent ici sont à la recherche d'informations, pas uniquement de livres. Ce qui veut dire qu'ils peuvent venir avec des questions aussi différentes que «Comment fonctionne un hypertenseur?» ou «Avez-vous un film de fiction sur les troubles alimentaires pour m'aider à aborder le sujet avec ma fille de 13 ans?» ou bien encore «J'effectue mon travail de maturité sur les cellules souches; j'aurais besoin de documentation sur le sujet.» Parfois nous avons des questions beaucoup plus pointues comme: «Je veux me renseigner sur la diverticulose afin de pouvoir mieux questionner mon médecin, car il n'a pas le temps de m'expliquer... il est toujours stressé...», «Je cherche de l'information sur le risque de récurrence de pré-éclampsie lors d'une 2<sup>ème</sup> grossesse», «Ma femme est dépressive; j'aimerais un livre qui m'aidera à mieux comprendre cette maladie et qui me permette de mieux l'accompagner.»



Anne Moëgne-Loccoz et Annick Widmer, les documentalistes du CDS.

## Qui sont les personnes qui fréquentent le CDS?

Il est très difficile de déterminer exactement le profil de nos visiteurs. Souvent, il s'agit de patients ou de familles de patients, qui sont à la recherche d'informations sur une pathologie qui les touche directement. Il peut aussi s'agir de personnel de santé ou d'étudiants. Quant à l'âge, nous accueillons aussi bien des enfants que des adolescents, des adultes et des seniors.

## Combien de personnes viennent consulter votre collection?

Là aussi, c'est assez difficile à dire, car les lecteurs n'ont pas besoin de cartes pour venir consulter nos livres. Ils peuvent tout simplement s'asseoir et lire un livre ou une revue quand bon leur semble. Les seules statistiques que nous possédions, c'est le nombre d'ouvrages empruntés à domicile: en 2012, leur nombre était supérieur à 6'000.

## Quels sont les sujets qui reviennent le plus souvent?

En 2012, environ un tiers des demandes concernait la psychologie, les autres questions concernaient essentiellement le système locomoteur, les thérapies complémentaires, la diététique et le cancer.

## Que comporte la collection du CDS?

Notre collection en libre accès comporte 8'440 documents en ma-

jeurité des livres – dont 600 livres pour enfants et adolescents, des documents multimédias et des revues, dont certains en ligne uniquement. Nous achetons en moyenne 800 documents par an. Notre collection évolue constamment; nous nous attachons à offrir à notre public une collection toujours au fait de l'actualité, et principalement en français. L'une des caractéristiques de notre collection est qu'elle est récente: nous ne conservons que des ouvrages de moins de 5 ans.

## Vous avez d'autres activités?

Nous réalisons des bibliographies thématiques sous forme de brochures pour les 6-16 ans de sélection de livres, documentaires, BD, sites web. Ainsi, en 2012, nous avons préparé des brochures sur les émotions, le sommeil et le cerveau, l'ADN, la génétique et le corps humain, le diabète et une Brochure sur "Manger, bouger, une question d'énergie!" Ces brochures sont disponibles sur notre site web et sous format papier sur simple demande par téléphone ou par mail. Nous collaborons également avec le magazine des HUG, "Pulsations".

Jean Michel Jakobowicz

## Centre de documentation en santé (CDS)

### Centre Médical Universitaire

9, avenue de Champel  
(adresse physique)

1, Michel-Servet (adresse postale)  
1211 Genève 4

<http://www.medecine.unige.ch/cds/>

email: [cgs-medecine@unige.ch](mailto:cds-medecine@unige.ch)

La consultation et le prêt d'ouvrages sont libres, gratuits et ouverts à tous. Le Centre est ouvert selon les horaires de la bibliothèque de la Faculté de médecine.

**Lundi-vendredi** 8h00 - 22h00

**Samedi** 9h00 - 18h00

**Dimanche** 9h00 - 18h00

## Quelques témoignages des usagers du CDS

«... Ce n'était pas la première fois que je vous ai soumis quelques questions assez pointues, mais cette fois-ci je suis particulièrement impressionné par la qualité de votre réponse. Mille mercis pour ce travail remarquable.»

«... Vous ne savez pas qui je suis et pourtant, il y a quelques années, vous m'avez beaucoup aidée... Fin 2001, mon petit-fils souffrait de granulomatose. Cette maladie étant peu connue, je n'avais pas réussi à obtenir de renseignements. C'est vous qui m'avez aidé en me procurant des textes expliquant cette maladie, les avantages et inconvénients d'une greffe...»

«... A vous un grand merci pour toute la documentation que vous m'avez trouvée concernant la maladie de Churg et Strauss. Je comprends mieux maintenant pourquoi je suis si limitée dans mes actions...»

«... J'ai bénéficié avec succès de l'hypnose médicale et je me demandais quelles régions du cerveau étaient activées; j'ai la réponse à mes questions. Quant à la pyramidectomie, cela a rendu ma prochaine intervention chirurgicale moins hermétique!...»

## Top 5 des prêts de monographies en 2012

1. L'homéopathie pour les nuls
2. Les épilepsies: questions - réponses
3. Le guide de phytothérapie
4. Les neurones miroirs
5. Cancer: toutes vos questions, toutes nos réponses

## Top 5 des prêts multimédias en 2012

1. L'arbre - sujet: le deuil
2. Ma vie pour la tienne - sujet: le bébé médicament
3. Precious - sujet: l'adolescence difficile
4. Le 1<sup>er</sup> lien: attachement précoce
5. Le discours d'un roi – sujet: le bégaiement

Simon Regard, Docteur en médecine

# Le système suisse de santé décrypté par un Chênois

Les éditions LEP, qui œuvrent en terre vaudoise, ont lancé en 2005 la collection LEP-référence. Elle offre au grand public une approche à la fois simple et complète de thèmes aussi pointus que le droit, l'économie ou la géographie suisses. Des ouvrages rédigés par différents spécialistes, qui sont tous largement illustrés et commentés sur le ton mordant qu'on lui connaît, par Mix&Remix. Chapitres courts, BD, résumés allant droit à l'essentiel, tout cela permet au commun des lecteurs de se familiariser aisément avec des aspects souvent complexes.



L'ouvrage intitulé *La santé en Suisse*, de Simon Regard, enfant des Trois-Chêne, ne fait pas exception. Publié en septembre 2012, il propose une synthèse des rouages du système suisse de santé ainsi que des différentes professions qui le composent. Il offre également une vision globale des principaux enjeux liés à son financement ainsi qu'à son fonctionnement, sans oublier de jeter un œil sur d'autres systèmes de santé dans le monde.

Les assurances, les soins ou les causes de consultations (vieillesse, hospitalisation, dépendances...), la maîtrise des coûts, la gestion des épidémies ou l'histoire de la santé en Suisse n'auront bientôt plus de secrets!

## Pour les usagers comme pour les médecins

Simon Regard avoue avoir proposé «un peu au culot» la publication de son livre aux éditions LEP, après avoir choisi ce sujet pour sa maîtrise en santé publique, à la fin de ses études de médecine: «J'ai toujours pensé que le système suisse de santé manque de transparence, que l'on trouve difficilement des informations claires et succinctes. L'idée d'un tel ouvrage de vulgarisation s'est donc imposée». Un pari gagné, puisque *La santé en Suisse* est en passe de devenir un best-seller en Romandie, ce qui n'est pas le plus important aux yeux de l'auteur: «Ma priorité est que l'ouvrage soit lu par les assurés, par les citoyens, qui sont

de plus en plus sollicités sur le plan financier, alors que les termes du débat deviennent de plus en plus techniques et complexes. J'aimerais qu'ils disposent d'une meilleure information pour comprendre ces enjeux, notamment l'augmentation des coûts de la santé».

Quant aux médecins, ils figurent eux aussi au nombre des lecteurs potentiels: «Les aspects de médecine sociale sont finalement très peu étudiés dans le cursus normal. Il n'y a pas de cours concernant par exemple les réflexions éthiques autour de la fin de vie ou encore la gestion pratique d'un cabinet. Beaucoup de ces questions ne sont abordées que sur le terrain», précise encore Simon Regard.

## Travail en réseau

Comment réunir en un seul ouvrage tant d'informations liées au monde médical? En faisant marcher son réseau! Autant pour satisfaire le souci de transparence de l'auteur que pour valider de manière scienti-

fique son travail, différents corps de métiers ont été associés à la rédaction ou à la relecture des textes: pharmaciens, physiothérapeutes, ambulanciers ou infirmiers, parmi bien d'autres, ont ainsi apporté leur pierre à l'édifice. «Je voulais leur donner voix au chapitre, tout en insistant sur l'importance d'aborder cette thématique de manière interdisciplinaire, pour éviter que chacun ne reste isolé dans sa spécialité».

Sans oublier, côté rédaction, l'aide apportée par le journaliste Cyril Jost, auteur de *Economie suisse*, qui est aussi responsable éditorial chez LEP, ainsi que l'expertise en matière de système de santé qui lui a été apportée par Jean-Marc Guinchard, ancien directeur général de la santé.

## Un engagement social

Simon Regard n'a pas suivi la voie toute tracée des étudiants en médecine qu'il décrit dans son ouvrage. Après avoir effectué ses classes sur nos communes, pour terminer par une matu classique au collège Claparède, le Chênois s'est tout d'abord lancé dans des études en relations internationales, par intérêt pour les phénomènes politiques qui font marcher le monde. Cependant, après deux ans de labeur, son engagement au sein des Samaritains prend le dessus et il décide de marcher sur les traces familiales en s'engageant, comme ses parents, dans le monde médical. Inscrit en médecine à l'Université, c'est au retour d'un stage au Rwanda très prenant qu'il décide de se lancer dans un master en santé publique, où les aspects sociaux de sa discipline sont privilégiés. Il milite en effet pour «une médecine humaine, qui



présente un intérêt pour la personne et pas seulement pour ses maladies».

Simon Regard travaille actuellement aux urgences de notre hôpital cantonal, après un an passé en privé à l'Hôpital de la Tour. Encore indécis par rapport à la suite de sa carrière, il aimerait d'ores et déjà préparer une nouvelle édition, revue et corrigée, de son ouvrage *La santé en Suisse*. A terme, il souhaiterait également se rapprocher des aspects plus politiques liés à la gestion de la santé publique: «Il est important à mon sens de pouvoir renforcer une médecine qui fasse preuve de transparence ainsi que d'une vision globale de notre système de santé. Il nous faut fixer des objectifs clairs pour répondre, de manière interdisciplinaire, aux enjeux posés par nos sociétés modernes».

Christelle Resvard


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

Simon Regard et Mix & Remix,  
112 pages, CHF 15.- ©Editions LEP  
2012, ISBN 978-2-606-01377-6.  
En vente en librairie et dans les  
postes.

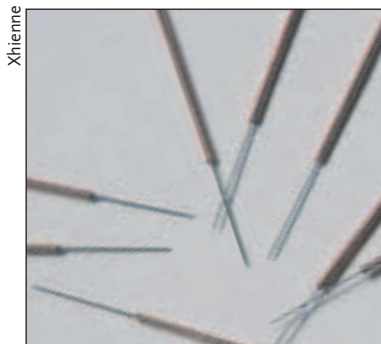
# L'acupuncture

A l'heure où bourgeoine l'engouement pour les médecines traditionnelles ou alternatives, l'acupuncture a le vent en poupe. Pourtant, l'idée d'avoir de petites aiguilles toutes fines enfoncées un peu partout dans notre sensible épiderme n'est pas vraiment enthousiasmante. Alors, il convient d'en savoir un petit peu plus sur le sujet.

L'acupuncture est l'une des branches de la médecine traditionnelle chinoise, mais elle est aussi pratiquée en Inde et on en trouve des attestations en Egypte ancienne dès le second millénaire avant notre ère.

## Le corps est un univers à part entière

Chez les Chinois, cette tradition considère le corps comme un univers entier dont les forces sont basées sur un certain équilibre. D'un côté, la matière, le Yin, de l'autre l'énergie qui anime cette dernière, le Yang et une autre énergie circulant le long des méridiens, le Qi. Les perturbations de cet équilibre sont responsables de la maladie. Un excès de Yang peut générer une douleur soudaine, une inflammation, des spasmes, un mal de tête ou encore une augmentation de la tension; un excès de Yin peut à son tour se traduire par des douleurs diffu-



ses, une sensation de froid, de la rétention d'eau ou une grande fatigue. L'énergie se trouve ainsi bloquée et tout l'art de l'acupuncteur est de déterminer les nœuds et permettre la remise en route de cette énergie. En effet, notre corps est parcouru de méridiens, autoroute de l'énergie, jalonnée de check point, les fameux points, zones stratégiques des piqûres. Traditionnellement, on en compte trois cent soixante, répartis

sur les méridiens auxquels s'ajoutent d'autres points identifiés plus tard. Du coup, selon le modèle utilisé, on peut en compter plus de deux mille.

Bien sûr, c'est un peu plus compliqué que cela, sinon tout le monde pourrait être un peu acupuncteur; du coup, je ne rentrerai pas dans les détails, parce qu'en bon néophyte, je n'ai pas tout compris!

## Evaluation scientifique

L'acupuncture est en cours d'évaluation scientifique. Si l'existence de méridiens – qui ne sont d'ailleurs pas linéaires comme on les représente schématiquement – est prouvée, en revanche, pour l'heure, l'efficacité globale du concept ne l'est pas du tout. Cependant, de nombreux patients souffrant d'affections ont connu d'indéniables améliorations observées et dûment répertoriées par les scientifiques au cours de ces cinquante dernières années. S'ajoute à

cela le fait que cette tradition est millénaire, qu'elle a fait ses preuves en Orient, mais aussi plus récemment en Occident, et que le nombre de patients satisfaits est en augmentation constante.

Bien sûr, une foule de médecines parallèles apparaissent ou réapparaissent ces dernières années et la majorité des gens ressemble un peu à Fox Mulder, le héros des X-files, qui avait un poster dans son bureau, représentant un OVNI sous lequel était écrit «I want to believe», «je veux y croire». Ainsi, dans notre volonté d'aller mieux, nous essayons d'y croire et, parfois, nous allons effectivement mieux. L'essentiel n'est-il pas là? ■

Stephan Bruggman

Publicité

# FAM CUISINES ÉLECTROMÉNAGERS



## WM 14E363

LAVE LINGE FRONTAL 1 à 7 Kg  
Classe énergétique: A++  
Consommation Eau: 10560 Litres/An  
Consommation Electrique: 197 kWh/An  
Vitesse d'essorage: 400 à 1400 t/mn  
Dimensions: H 84.8 x L 60 x P 59 cm

**PROMOTION**

~~1790.-~~  
**649.-**

## SIEMENS



## HC 854263

CUISINIÈRE  
FOUR TIROIR - 60 cm  
Volume 67 Litres  
9 modes de cuisson  
Four multifonction  
Nettoyage Pyrolyse  
Dimensions:  
H 85 x L 60 x P 60 cm

**PROMOTION**

~~2290.-~~  
**1290.-**



## SN 26M283

LAVE VAISSELLE 14 COUVERTS  
Classe Energie: A++  
Consommation d'eau: 2800 Litres/An  
Consommation Electrique: 266 kWh/An  
TiroirLuxe: spécial couverts  
Niveau sonore: 44 dB (A) re 1 pW  
Dimensions: H 85 x L 60 x P 60 cm

**PROMOTION**

~~2135.-~~  
**890.-**

CORNAVIN  
3, rue de Cornavin  
Tél. 022 738 83 83

SERVICE APRÈS-VENTE ASSURÉ  
Tél. 022 786 04 02  
www.famcuisines.ch • info@famcuisines.ch

CHÊNE-BOURG - Centre des Trois-Chêne  
2, rue Peillonex (angle 33, rue de Genève)  
Tél. 022 349 12 12

# L'hypnose au secours de votre santé

## 1. L'avis du praticien

Vous avez de fréquents maux de tête, des difficultés à dormir, des angoisses, des allergies, un mal de dos à répétition, vous vous sentez peu sûr de vous, timide à l'extrême, vous n'osez pas prendre la parole en public, votre enfant a des problèmes d'énurésie, des problèmes de surpoids ou des difficultés à se concentrer à l'école – il est hyper timide! Avez-vous essayé l'hypnose?

Non, car vous n'avez pas envie de vous faire manipuler, que quelqu'un "rentre" dans votre crâne pour faire Dieu sait quoi! Vous avez déjà l'impression que vous vivez un équilibre suffisamment fragile pour ne pas risquer de le remettre en question. En plus, ces hypnotiseurs sont tous des charlatans qui vous font danser sur un pied et faire ou dire n'importe quoi! Et ça, vous l'avez bien vu à la télévision!

Juste quelques mots sur ces soi-disant "charlatans". L'hypnose de spectacle a ses trucs: tout d'abord, il faut savoir que, lors d'un spectacle, les personnes sont choisies en fonction de leur sensibilité aux suggestions et surtout l'hypnotiseur ne pourra jamais leur faire faire quelque chose qu'elles ne voudront pas faire. Les hypnothérapeutes (ceux qui soignent grâce à l'hypnose) quant à eux sont là pour vous faire du bien. Ils ont fait des études dans ce sens et ils ne cherchent qu'à vous aider.

Quant à votre seconde inquiétude qu'ils vont "rentrer dans votre crâne", ce n'est absolument pas le cas, puisqu'en hypnothérapie c'est votre inconscient qui fait le travail, l'hypnothérapeute n'est là que pour vous accompagner. Je crois que ce qu'il y a de mieux à faire pour remettre les pendules à l'heure c'est de rendre une petite visite virtuelle dans le cabinet d'un hypnothérapeute...

### Une séance d'hypnose, comme si vous y étiez

Avant d'entrer dans son cabinet, il faut que vous sachiez qu'il y a plusieurs sortes d'hypnose: l'hypnose classique, l'hypnose Eriksonienne, la nouvelle hypnose, l'hypnose hu-



maniste... En quelques mots l'hypnose classique est celle que pratiquaient Freud ou le Dr Charcot, c'est une hypnose dirigiste, alors que l'hypnose Eriksonienne (du nom de Milton Erickson un hypnothérapeute américain décédé en 1980) utilise des métaphores et tend beaucoup plus à autonomiser le patient.

Suivant le praticien et la technique qu'il emploie, les séances peuvent être très différentes. En général, le patient est assis en face du thérapeute et la première partie de la séance est consacrée à un échange sur son problème. Une chose que l'hypnothérapeute ne va pas faire c'est essayer de trouver la cause de sa souffrance. La recherche de la ou des causes est réservée aux psychothérapeutes. En hypnose, le patient est pris au jour-dit. Ce que vous allez faire avec l'aide du thérapeute c'est changer les choses.

Pour ce faire, le thérapeute va tout d'abord vous demander quel est votre but, pourquoi vous êtes venu. La réponse à cette question peut vous sembler évidente, car vous la connaissez par cœur: j'ai peur des araignées, je n'arrive pas à dormir, j'ai des problèmes de transit intestinal... Mais, en fait, cette question n'est pas aussi simpliste qu'il y paraît, car derrière une peur de conduire, par exemple, peut se cacher un manque de confiance en soi, der-

rière une insomnie, une peur du lâcher prise, une très forte volonté de contrôle.

Une fois ce point éclairci, le thérapeute va vous poser d'autres questions très simples qui auront pour but de lui faire comprendre ce que vous ressentez et, pour vous, de vous centrer sur ce qui se passe dans votre corps. Une fois les réponses obtenues (pas de problème si vous n'en trouvez pas!), vient pendant la seconde partie de la séance, la transe.

### En transe

Je sais que ce mot impressionne lui aussi et pourtant... la transe ou état de conscience modifiée n'est rien d'autre qu'un rêve éveillé, durant lequel votre esprit divague agréablement entre le rêve et la réalité, un état naturel dont vous faites quotidiennement l'expérience. Ce que vous devez savoir, c'est que durant cette transe vous demeurez à tout moment conscient, vous pouvez aussi bien vous gratter le nez, que vous lever et partir! Comment fait-on pour mettre quelqu'un en transe? Rien de plus facile et pas besoin de pendule, d'yeux qui fixent ou d'effet de mains: seule la voix suffit. L'hypnothérapeute va vous vous demander de le suivre dans un petit voyage, tranquille paisible et en toute sécurité, un voyage qui va vous amener à vous détendre.

Que se passe-t-il pendant la transe? Pendant la transe, votre cerveau gauche, celui qui est logique, qui connaît les tables de multiplications, les règles du jeu, les bonnes manières que vous ont transmises vos parents, celui dictatorial qui vous ennuie avec des obligations que vous jugez vous-même absurdes, ce cerveau gauche est mis en veilleuse; il somnole pour laisser libre accès à votre cerveau droit, celui qui est plein d'imagination, qui vous permet de créer, d'écrire ou de peindre, c'est lui aussi qui vous défend des

dangers externes, qui capture tout ce qui vient de l'extérieur sous forme de sensation, d'images, de goût... c'est cette partie de votre cerveau qui va mobiliser des ressources internes propres à vous aider à changer le cours des choses. C'est avec elle que vous allez être en contact lors de la transe.

Pendant ce temps, que fait le thérapeute? Il parle, vous l'entendez distinctement ou pas, cela n'a absolument aucune espèce d'importance; d'ailleurs vous pouvez même l'oublier si ça vous chante! Que dit-il? En hypnose Eriksonienne, il raconte des histoires qui n'ont, bien souvent, aucun rapport avec vos maux et il parles ses histoires de suggestions plus ou moins directes et que seul votre inconscient est à même de comprendre. Au bout d'un certain temps il vous "réveille" de ce délicieux état et vous "ramène dans la pièce" que vous n'avez jamais quittée.

Ce programme peut, bien sûr, changer d'une séance à une autre et d'un thérapeute à l'autre: chacun a sa méthode et aucune n'est "meilleure" que l'autre; ce qui compte c'est la complicité qui s'est créée entre vous et votre thérapeute.

### Et après?

Combien de séances pour que "ça marche"? L'hypnothérapie ne fait pas de miracle, mais votre inconscient, lui, peut faire beaucoup pour vous. Parfois des résultats sont obtenus dès la première séance, parfois il faut un peu plus longtemps. Très vite, vous allez vous rendre compte si l'hypnose c'est votre truc ou pas. Au bout de deux ou trois séances maximum, vous serez à même de voir si vous avez fait des progrès et si vous aurez envie de continuer ce voyage extraordinaire en vous-même qui vous permet d'utiliser des ressources internes insoupçonnées pour vous soigner. ■

Jean Michel Jakobowicz

## À quoi sert l'hypnose?

L'hypnose est utilisée dans beaucoup de cas. Elle sert en particulier à accroître la confiance en soi, perdre ou gagner du poids, calmer les douleurs chroniques, abandonner les mauvaises habitudes, diminuer le stress et l'anxiété, lutter contre les phobies, l'hypertension artérielle et les problèmes de peau, l'asthme, les allergies, les troubles du sommeil, le burn-out, la dépression, les maladies auto-immunes, les troubles sexuels. L'hypnose permet d'accroître l'efficacité personnelle, la concentration et les capacités d'apprentissage et aide à la préparation à l'accouchement, à l'épanouissement personnel et au développement de la créativité...

JMJ

## L'hypnose en quelques mots

L'hypnose est une technique basée sur un état de conscience modifiée qui permet d'accéder à nos ressources intérieures, inaccessibles dans un autre état de conscience. Ces ressources intérieures permettent à notre cerveau de modifier des automatismes incontrôlables consciemment et de mobiliser des forces de changement et de guérison.

JMJ



## 2. Témoignage d'une patiente: «Mes vertiges ont disparu»

Lisa\* est une jeune septuagénaire, qui a fait un AVC (Accident vasculaire cérébral). Seules séquelles de cet accident: une vision troublée et des problèmes de vertige qui l'empêchaient de marcher. Elle avait sans cesse l'impression qu'elle allait tomber, ce qui lui est effectivement arrivé une fois. Son médecin lui donnait des médicaments, tout en affirmant que physiologiquement elle n'avait rien.



### Comment vous sentiez-vous après votre AVC?

À la fois déstabilisée et parfois découragée. J'ai toujours été une personne très active et, là, je ne pouvais même plus m'occuper de mon jardin!

### Pourquoi avoir pensé à l'hypnose?

Je n'ai pas vraiment "pensé" à l'hypnose, c'est plus l'hypnose qui est venue à moi! C'est un ami qui est hypnothérapeute qui m'a un jour dit qu'il pourrait peut-être m'aider. Je crois que ce qui m'a convaincu c'est ce "peut-être". S'il s'était montré beaucoup plus péremptoire, je crois

que je n'aurais jamais fait la démarche. En plus, j'avais une totale confiance en lui et comme il devait venir chez moi pour me faire ces séances d'hypnose, cette confiance était importante.

### Aviez-vous déjà entendu parler de l'hypnose?

Oui, bien sûr comme tout le monde. Peut-être un peu plus dans la mesure où un de mes amis qui était professeur de médecine à l'hôpital avait suivi des cours. Mais c'était il y a bien longtemps. D'ailleurs, à l'époque, il m'avait dit qu'avec mon caractère bien trempé il ne parviendrait sûrement jamais à m'hypnotiser!

### Et malgré tout vous avez essayé!

J'étais tellement exaspérée de ne plus pouvoir marcher que j'étais prête à tout!

### Vous étiez inquiète avant la première séance?

Pas du tout! Je trouvais cela plutôt drôle et je me demandais ce qui allait se passer.

### Et que s'est-il passé?

Mon ami hypnothérapeute m'a posé toute sorte de questions que j'ai trouvées passablement étranges. Comme la couleur que je pouvais associer à mon manque d'équilibre, sa forme, ou ce que ce manque d'équilibre m'évoquait. Parfois je pouvais répondre, d'autres fois non; mais apparemment ça n'avait pas beaucoup d'importance. Puis après un certain nombre de questions, il m'a mise en transe.

### Qu'est-ce que c'est que cette transe?

Rien de bien spécial. Une forme de sommeil éveillé. Durant les premières séances, j'étais assise dans un fauteuil; puis par la suite les séances se sont déroulées alors que j'étais allongée. Mon ami a commencé à parler et j'ai eu l'impression de m'assoupir tout en restant tout le temps consciente. J'entendais ce qu'il disait, j'étais consciente de ce qui se passait dans la pièce, mais je rêvassais et c'était très agréable. Je dois dire qu'au fur et à mesure des séances, cet état second est devenu

de plus en plus agréable. À chaque fois, nous faisons un voyage dans des endroits fort agréables, ceci tout en restant dans la pièce.

### Parce que votre manque d'équilibre n'a pas disparu au bout d'une séance?

Non! L'ensemble du traitement a duré environ trois mois à raison d'une séance d'une heure tous les quinze jours. Il y a eu des périodes où il y a eu de légères améliorations, mais rien de bien spectaculaire. Et puis, tout à coup, après la sixième séance, les symptômes ont totalement disparu. Je n'avais plus cette impression de manquer d'équilibre et ma vue était redevenue presque aussi nette qu'avant mon AVC. Avec un petit "plus" supplémentaire. Avant de commencer mon traitement, je m'étais aperçue que j'étais constamment tendue, même le soir en regardant la télévision dans mon lit, j'avais les mains crispées, les poings fermés. Eh bien, à la fin de ces six séances, j'étais beaucoup plus détendue. Et cette impression de détente a perduré.

### À aucun moment vous n'avez désespéré?

Non, dès le début j'y ai cru et j'avais raison d'y croire.

### Que vous disait votre hypnothérapeute durant la transe?

Ce n'est pas très net. Il m'avait prévenu que ce qu'il disait n'était pas très important et que si j'avais l'impression de m'endormir, il fallait surtout ne pas m'en faire. Dans les grandes lignes, il me demandait à chaque fois où je voulais aller, puis il me décrivait les paysages ou les lieux que j'avais évoqués, tout en parsemant ses descriptions de mots qui je crois avaient un lien avec l'équilibre. Parfois nous «allions» en mer, puis le bateau accostait et le tangage disparaissait. Mais, d'autres fois, nous sommes "allés" dans le désert. Tous des lieux agréables qui me faisaient passer un bon moment.

### Cela se passait il y a combien de temps?

Presqu'un an et demi!

### Et les vertiges?

Ils ne sont jamais revenus! ■

JMJ

\* Nom connu de la rédaction.

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

# La biorésonance, késako?

Utilisée depuis plus de trente ans en tant que médecine humaine, la technique de la biorésonance est pourtant peu connue. Elle est basée sur la biophysique et la physique quantique, et donc sur l'idée que "toute matière est énergie et émet cette énergie". Du lait au virus, des cosmétiques aux toxines, chaque substance possède sa longueur d'onde propre, son "modèle de fréquence". Ainsi, la biorésonance est une technique holistique, utilisée en médecine non conventionnelle et notamment en médecine quantique, qui permet de faire des bilans de terrain, de repérer d'éventuelles "anomalies électromagnétiques" au sein des organes et de les rectifier en envoyant des signaux de très faible intensité. Son développement est venu de pair avec les découvertes en électromagnétisme du XX<sup>ème</sup> siècle. À la fois diagnostique et thérapeutique, elle n'est pas un champ d'études unique, mais un outil complémentaire pour les naturopathes qui l'utilisent.

## Comment ça marche?

Très différente de notre médecine traditionnelle, la biorésonance cherche à analyser et soigner chaque patient selon sa propre physiologie et son milieu environnant. Il existe plusieurs systèmes et appareillages, mais tous basés sur le même principe. Leurs différences, qui détermineront le choix du thérapeute, tiennent principalement à la quantité de fréquences liées à l'émotionnel ou au physique enregistrées par l'appareil utilisé.

Cet appareil, une grosse boîte, est relié au patient de différentes façons, poignées, bandeau, etc. Mais il est aussi possible d'y analyser ou charger des substances sur un plateau. L'appareil reçoit à la fois une image vibratoire reflétant l'état de l'organisme ou de la substance, puis



permet d'agir en retour sur ses vibrations électromagnétiques. Les informations passent dans le cas d'un organisme en général par le cerveau de ce dernier, mais il est aussi possible d'agir au niveau physique de façon ciblée.

Le test de départ est donc essentiel, tout autant que le milieu environnant est un facteur essentiel au diagnostic et à la thérapie. L'appareil peut faire le tour d'environ 7'000 fréquences, une recherche que le thérapeute va ensuite adapter selon les informations données par le patient et ses besoins.

## Pour qui, pour quoi?

Organes, virus, allergènes, hormones, muscles, etc., tout y passe! Le thérapeute relie les informations entre elles grâce à ses compétences, et l'étape suivante ce "biofeedback" est le rééquilibrage, l'information en-

voyée au cerveau. L'appareil donne aussi la possibilité au thérapeute de chercher ce dont aura besoin son patient dans son domaine thérapeutique: en phytothérapie, gemmologie, acupuncture et bien d'autres. Sont aussi prises en compte l'incidence du corps sur l'esprit et de l'esprit sur le corps, toujours dans un but d'harmonisation.

Il s'agit d'une thérapie douce, sans médicament, douleur ni piqûre. Elle peut tout au plus induire une fatigue de courte durée, surtout pour les personnes âgées. Un rééquilibrage encore plus doux que par les plantes par exemple, d'où son usage complémentaire. Son rôle n'est pas de déceler, encore moins soigner une pathologie ou une maladie grave, mais d'analyser l'état présent du patient, notamment pour comprendre et pouvoir soigner la cause physique ou psychique de troubles chroniques comme des déséquilibres ponctuels. Un bon exemple, son utilisation pour déceler des allergies, des intolérances ou des intoxications.

Chez tous les patients, le rééquilibrage passe par la régulation végétative, l'harmonisation du système para-orthosympathique, dont le déséquilibre est induit par nos modes de vie. Vient ensuite l'analyse de l'insuline et du glucagon, impliqués dans les hyper ou hypoglycémies par exemple, et les toxines qui sont aussi légion dans notre mode de consommation et notre environnement, auto-induits notamment par le stress, ou encore dans une moindre mesure la conséquence d'une blessure ou d'une chirurgie. En effet, stress, polluants, substances toxiques et médication importante modifient notre organisme. Ce dernier fait savoir par différents troubles lorsque

sa capacité de régulation est dépassée, en général différemment pour chaque individu, les symptômes se manifestant souvent là où existe déjà une faiblesse. Aujourd'hui, dans les pays développés, la proportion de ces troubles par rapport aux maladies infectieuses a largement augmenté.

## Faut-il y croire?

Bonne nouvelle, il n'y aurait pas besoin d'y croire pour que cela fonctionne. Par contre, à l'inverse quelqu'un de réfractaire pourrait bien faire échouer l'équilibrage, les messages passant par le cerveau! En cas d'intérêt sceptique, on peut toujours commencer par lire "La Biorésonance – les effets thérapeutiques des ondes électromagnétiques" de Reinhold D. Will aux éditions Dangles.

La biorésonance reste un outil d'information et de travail léger, pour soutenir et stimuler les propres forces de régulation du corps. La thérapie touche surtout au mode de vie, mais aussi de pensée, et s'adresse donc au patient qui souhaite comprendre les causes de ses maux, voire entamer une démarche introspective ou de transformation à long terme.

La biorésonance reste du domaine pseudo-scientifique, c'est-à-dire qu'elle est non reconnue en médecine scientifique, pour ne pas avoir montré d'effet supérieur à l'effet placebo. Cependant, elle possède un intérêt suffisant déjà en matière de diagnostic, pour avoir de l'avenir auprès des habitants des pays industrialisés, des consommateurs distraits et des citoyens stressés. ■

Clarisse Miazza

## Lexique

**Médecine quantique:** médecine holistique centrée sur la compréhension des différents mécanismes biophysiques régissant la vie et plus particulièrement sur l'action des ondes électromagnétiques.

**Biophysique:** étude interdisciplinaire des phénomènes et problèmes biologiques, utilisant les techniques et les principes de la physique.

**Holistique holisme:** théorie épistémologique selon laquelle on doit toujours considérer un énoncé à caractère scientifique relativement à l'environnement dans lequel il se manifeste.

**Électromagnétisme:** étude scientifique des rapports entre l'électricité et le magnétisme.

**Végétatif:** se dit des fonctions physiologiques indépendantes de la volonté et ne concernant pas la reproduction, comme la respiration, la circulation, etc. Se dit des fonctions vitales communes aux végétaux et aux animaux.

**Systèmes para/orthosympathique:** deux éléments antagonistes (la plupart du temps) du système nerveux autonome, c'est-à-dire de la partie du système nerveux responsable des fonctions automatiques, non soumise au contrôle volontaire.



Article élaboré grâce aux informations de Mme Manuela Trifoglio-Kone thérapeute du Centre Chifaa à Genève (LIFE System), et à Mme Elisabeth Gretz Grütter, thérapeute à Chêne-Bourg (système BICOM).

Les conseils de

Genève Famille.ch

Centre global d'information pour les familles - info@genevefamille.ch - 022 7524112

## Bien vivre sa grossesse

*Il y a autant de grossesses différentes qu'il y a de femmes, de vies de couple, de situations familiales distinctes. Ainsi, une femme peut très bien vivre merveilleusement l'attente du premier enfant et, quelques années plus tard, difficilement, l'attente du second! De même, sur une même grossesse, le vécu de la mère, son ressenti, son état, peuvent évoluer, changer, au fil des mois. Rien n'est écrit! Cependant, la connaissance de certains éléments liés à la grossesse favorisera une approche plus sereine de ce moment si particulier de la vie. En effet, souvent, une fois la grossesse confirmée, c'est le grand saut vers l'inconnu! Mille et une questions, même au comble de la joie, se posent à vous!*



### Tout d'abord, sur ce que vous devez faire maintenant...

Il est nécessaire, dans un premier temps, que vous vous rapprochiez de votre gynécologue pour effectuer l'examen prénatal qui doit se dérouler avant la fin du 3<sup>ème</sup> mois. Celui-ci déterminera, aussi, lors de ce

rendez-vous, le début de grossesse. Ensuite, tout au long de votre maternité, le médecin vous indiquera les prises de sang à effectuer: tests d'urine, visites mensuelles et échographies. Sachez que les principaux examens et accompagnements sont pris en charge par la caisse maladie.

### Ensuite, vient souvent la question du travail et de la grossesse

Dans ce cadre, vous n'avez aucune obligation d'annoncer spontanément votre grossesse. Toutefois, si vous souhaitez bénéficier de la protection qui vous est due, en tant que femme enceinte, il vous faudra l'annoncer à votre employeur. En général, cela se fait à partir de la fin du 3<sup>ème</sup> mois. Votre employeur aura, alors, l'obligation légale de protéger votre santé de future maman et de vous informer des dispositions de

protections particulières et mesures correspondantes, dans certains environnements et pour certaines tâches, dues à votre état.

Et puis, rappelons certaines règles: pas d'heures supplémentaires pendant la grossesse, pas de travail de nuit dès le 7<sup>ème</sup> mois, pas de travail à la pièce ou à la chaîne, pas plus de 4 heures de travail debout dès le 6<sup>ème</sup> mois... Et vos absences comptent comme "maladies"!

N'hésitez pas à consulter le site <http://www.travailsuisse.ch>

En ce qui vous concerne, Vous, la maman plus personnellement, la grossesse demande, de par les modifications physiologiques qui lui sont inhérentes, une attention plus particulière de votre équilibre de vie. Par exemple, il est nécessaire de prendre garde à votre alimentation, car nous digérons moins bien. Vous devez également faire attention à votre forme physique, vous êtes deux et vous fatiguez plus facilement. Vous pouvez avoir mal au dos, plus rapidement, si vous effectuez trop de déplacements, portez trop de charges lourdes.

Un peu anxieuse? Allez vous détendre à la piscine en suivant un cours "futures mamans", faites du yoga, de la relaxation: c'est vraiment l'occasion d'être à l'écoute de son bébé.

Enfin, prendre soin du bébé, c'est prendre soin de vous, et inversement! Là est le premier échange mère-enfant! ■

Emmanuelle Alex

Publicité

## AGIM SA

Votre agence immobilière depuis plus de 30 ans à Genève

### VOUS PENSEZ VENDRE

votre appartement ou votre villa

### N'HESITEZ PAS A NOUS CONTACTER

Conseils - Estimation gratuite - Discrétion absolue

022 738 34 17 / [info@agim.ch](mailto:info@agim.ch)

3, rue de Chantepoulet, 1201 Genève

### Quelques bonnes adresses près de chez vous

**Clinique des Grangettes:** 7, ch. des Grangettes, 1224 Chêne-Bougeries, 022 305 01 11. Pour plus d'informations, consultez les pages "Santé" de l'"Annuaire chênnois 2012-2013".

**Liste des sages-femmes dans les Trois-Chêne:** voir en page 81 de l'"Annuaire chênnois 2012-2013".

**Yoga and Wellness Institute:** Yoga pré et post natal. Mieux vivre sa grossesse, le corps qui change, l'accouchement et l'après bébé. Rue du Gothard 22, 1225 Chêne-Bourg, 022 349 23 10 - [www.yogawellness.ch](http://www.yogawellness.ch).

# sexe = santé?

Profitant de la thématique abordée dans ce numéro, trois de nos rédacteurs ont tenté un rapprochement entre le sexe et la santé.

## 1. Le sexe, ce mal-aimé

Le sujet du sexe est aussi difficile à aborder qu'un oursin à manger. En tentant une brèche dans l'opinion publique, j'ai l'impression de parler d'un tabou au moins aussi confidentiel que la mort. Si le sexe et la mort sont liés par le fil d'un transport inflexible (ainsi parle-t-on de "petite mort") et par les lois incontournables de la pérennité de l'espèce, force est de constater que l'attitude qu'ils suscitent tient du tabou plus que du respect.



### Notre évolution en cause

Nos moyens de communication, toujours plus diablement rapides et virtuels, excluent aussi de plus en plus la dimension humaine. Nous désapprenons petit à petit à communiquer, et apprenons à privilégier la quantité à la qualité. Nos relations (verbales comme physiques) accusent le coup et l'offre virtuelle forcément abonde... Chaque sexe a aussi acquis une place qui a mis comme jamais auparavant tout le monde à égalité. Les avantages sont indiscutables, mais en contrepartie on est parfois perdu devant autant de liberté et la nécessité de se définir une place dans la société. Après une époque de modèle rigide qui a marqué les comportements, nous voilà lâchés dans la liberté excessive au milieu d'une offre abondante. Comment s'y retrouver? En réhabilitant le dialogue et l'émerveillement.

### Souffrez-vous d'anhédonisme?

Le bouleversement rapide de nos modes de vie survenu au siècle dernier semble provoquer de plus en

plus de troubles psychologiques et psychosomatiques, alors que les outils pour les combattre (ceux qui sont en nous, et non pas ceux du marché pharmaceutique) en sont encore à leurs balbutiements. Ainsi, pas étonnant qu'un des symptômes du grand mal de ce siècle, la dépression, soit l'anhédonie. Il s'agit de l'incapacité d'un sujet à ressentir des émotions positives, associée à un sentiment de désintérêt diffus. Et elle s'invite bien évidemment aussi dans notre lit.

Nos fonctions de base, pas du tout virtuelles, pas du tout reniables, déraillent. Ce n'est donc plus seulement notre esprit de compétition qui vient nourrir le marché des remèdes miracles, mais notre incapacité à jouir, au sens large.

### Le sexe c'est la santé!

«Y'a plus d'tendresse, y'a plus d'caresses, y'a plus de baisers! Monsieur rentre fatigué du travail et ne caresse plus madame, je vends la vitamine pour le sexe! pour le plaisir!

pour l'envie! Y'a plus d'tendresse...». Cette rengaine, je l'ai entendue en boucle d'un marchand de vitamines au marché d'une gare routière du Guatemala. Les problèmes n'ont pas de frontières et leur solution, lorsqu'elle est naturelle, ne contribue qu'à la bonne santé de monsieur et de madame. L'homme moderne a tendance à ouvrir des yeux ronds comme deux pré-servatifs pliés devant des sculptures érotiques indiennes datant de plus de mille ans, devant les personnages ithyphalliques de notre archéologie. De tout temps, bien des hommes auraient été prêts à avaler de la lave en fusion pour ne pas "perdre la face". Cela ne devient dangereux que lorsque le tabou laisse place aux dérapages et à l'incompréhension.

Comment se remettre en selle, en évitant les remèdes dangereux? La première importance est donnée par les psychologues au fait de ne pas céder à l'isolement, ni perdre l'estime de soi. En couple, il s'agit de cultiver la séduction et la surprise. En un mot, lorsque la communication est coupée, le désir est noyé et la santé en berne, car le sexe, mais aussi toutes les relations sociales qui font se sentir heureux, augmentent le niveau des anticorps et renforcent ainsi nos défenses. Ensuite, il y a la poésie des remèdes de grands-mères.

### Les remèdes de grands-mères démasqués

À l'image de notre mentalité actuelle, qui s'intéresse plus aux biens matériels et au "tout, tout de suite" qu'à la poésie et aux Lettres, la magie

de l'imaginaire est retombée comme un soufflé. Pourtant, elle apportait des solutions tout aussi concrètes et efficaces, et qu'il est (tristement) possible aujourd'hui d'expliquer.

Pourquoi les huîtres? Pour le zinc, oligo-élément perdu par les messieurs et qui reboosterait leur libido. Le chocolat noir? Car il déclenche la sécrétion de dopamine, hormone à la source du plaisir. L'ail et l'oignon? Pas glamour certes, mais stimulants et toniques. «Si la femme savait ce que le céleri fait à l'homme, elle irait le chercher de Paris à Rome», aurait dit la Marquise de Pompadour. Et le céleri, comme les asperges, stimulerait la production de testostérone. Gingembre, ginseng, épices et même vin rouge... les nutriments du bonheur abondent, dans une alimentation saine et variée, et les plats fraîchement cuisinés. S'accorder un moment aux fourneaux vient ainsi bien mieux à notre secours qu'une pilule avalée avec culpabilité. Heureusement, ce que l'histoire a appris, les médecines douces l'ont repris, et l'offre naturelle abonde. Même la passion se met au vert: on prodigue aujourd'hui des conseils pour "faire l'amour écolo". Plaisir renouvelé et renouvelable assuré!

Notre évolution et ses modes de vie nous ont fort éloignés de la nature qui nous entoure, et par là même de la nôtre, mais il n'en a pas toujours été ainsi. Dans la foulée des modes écolo et bio, il est grand temps de vivre en harmonie avec ce qui nous nourrit: le sexe et la mort, le premier par sa présence et le second par son absence, sont les garants et les signes d'une bonne santé! ■

Clarisse Miazza

## 2. Pour être en forme: l'amour

Chaque fois que je vais consulter mon médecin et que je lui demande comment échapper à telle affection, comment muscler mon dos, comment ne pas attraper la grippe ou comment retrouver l'air poupin qui m'est coutumier et qui fait mon succès après une pénible maladie, il me répond: «Faut faire l'amour!». Longtemps, j'ai négligé son conseil, imaginant qu'il plaisantait et qu'il n'était qu'un vil obsédé. Ces dernières années, pour-

tant, lassitude oblige, je me suis un peu renseigné sur le phénomène et, je l'avoue, grande fut ma surprise: faire l'amour est vraiment efficace à plus d'un titre.

En tout premier lieu, il convient de préciser qu'il ne s'agit nullement ici de valoriser des prouesses de films d'adultes ou d'établir des records: chacun a son rythme, ses possibilités et impossibilités. Il s'agit plutôt, loin de la performance, de revaloriser et de pratiquer dans la joie un acte qui fut

longtemps malmené à la fois par une imagerie religieuse culpabilisante et une autre, pornographique, terriblement avilissante et mécanique.

L'acte sexuel, joliment et à juste titre baptisé d'un doux euphémisme *relation amoureuse*, est un échange entre deux adultes consentants. Ce faisant, les fluides, les phéromones et autres bactéries se mêlent et se transmettent, permettant une autre communication, une meilleure compréhension entre les êtres, tout

en renforçant les défenses immunitaires. De plus, cette communication chimique apaise les individus, d'autant plus que, lors de la jouissance, le cerveau libère de la sérotonine et de la dopamine, adjuvant de plaisir et des endorphines qui contribuent réellement au bien être en relaxant le corps – c'est notamment pour cette raison que beaucoup de disputes finissent en acte

(suite en page 13)

charnel: la tension chimique dégagée par les belligérants est telle que le seul moyen qu'a trouvé la nature pour rééquilibrer les compteurs est un paroxysme d'émotion et de mélange de signaux. Il s'agit aussi, pour ces mêmes raisons, d'un merveilleux somnifère naturel.

Ensuite, pour ceux dont l'activité physique est réduite, et ils sont légion en cette époque de tertiaire bureaucratique, l'acte sexuel constitue une gymnastique autrement plus agréable et valorisante qu'un fitness aux machines métalliques froides et impersonnelles (c'est d'ailleurs aussi valable pour les sportifs...). La masse musculaire est sollicitée dans son intégralité: bras, jambes, dos, abdominaux, et j'en passe, sont mis à contribution. Une fois de plus, la durée n'a aucune importance; chacun y va de sa propre densité et, ce qui compte surtout, c'est la régularité et la multiplication des actes. Le

corps en profite pour rejeter quelques toxines au travers des pores de la peau et le cœur, ce gros muscle paresseux, travaille à plein rendement. Il semble même que les risques cardiaques diminuent avec une forte fréquence sexuelle. L'acte charnel est donc, en plus d'être apaisant, un véritable entraînement roboratif.

Ajoutons à cela le fait que la régulière pratique sexuelle diminuerait le risque de cancer de la prostate chez l'homme et aurait un rôle bénéfique sur le sein chez la femme. Mais ces deux derniers points restent encore à démontrer scientifiquement.

Après ce petit tour d'horizon, il paraît plus que nécessaire de rendre justice à mon médecin: ce conseil que j'ai si souvent négligé n'est pas si farfelu, après tout... ■

Stephan Bruggman



### 3. Faire l'amour pour la santé

Depuis quelques années, tous les médias le répètent sans cesse et même les experts qui ont l'habitude de donner leur avis sur tout et n'importe quoi l'affirment: le sexe est bon pour la santé. Ce matraquage "publicitaire" n'a d'égale que la pudibonderie qui soutient que faire l'amour doit être réservé à la procréation.

Qu'une chose soit claire dès le début, pour moi le sexe est bon mais, ce qui se passe de nos jours, ressemble fort à ce qui se passe avec le tabac. Malgré toutes les mises en garde, on continue de vendre gaieusement des paquets de cigarettes avec la mention "attention le tabac tue". Actuellement, on nous vend du sexe avec la mention "bon pour la santé".

#### Idées reçues

Affirmer que le "sexe est bon pour la santé", c'est aussi soutenir son corolaire: ne pas avoir de rapports sexuels fréquents c'est laisser la porte ouverte à toutes les maladies possibles. Imaginez un instant ce que peuvent ressentir ceux qui n'ont pas "accès au sexe", soit par timidité, soit par manque d'opportunité ou pour toutes autres raisons: ils sont déjà totalement complexés de ne pas se sentir dans la norme et en plus on leur laisse supposer qu'ils risquent la maladie à chaque coin de rue. Alors que la relation sexe = santé est un mythe, je n'en veux pour preuve que le Japon.

Les Japonais ont actuellement la plus longue espérance de vie de la planète avec une moyenne de 82,2 ans; or d'après une enquête internationale effectuée par une marque de préservatifs bien connue, les Japo-

nais sont ceux qui font le moins l'amour avec, en moyenne, 48 rapports par an alors que les Grecs qui se trouvent à l'autre extrémité de l'échelle en comptabilisent 164! Au Japon, seuls 19% des personnes interrogées estiment que leurs désirs sexuels sont satisfaits et 10% des Japonais estiment avoir une vie sexuelle excitante. Donc le lien entre



nombre de rapports sexuels et longévité ne semble pas exister. Cette hypothèse est corroborée par le fait que les ecclésiastiques qui sont censés être abstinentes vivent eux aussi fort longtemps: regardez le Pape! Je vois d'ici nos experts s'agiter en tous sens et dire que cette longévité à d'autres causes comme la nourriture, le mode de vie... Peut-être, mais alors pourquoi ne pas faire un autre lien tout aussi aléatoire entre le sexe et l'économie? Du genre:

l'économie grecque est-elle en crise parce que ses citoyens font trop l'amour et celle du Japon va bien parce que les Nippons le font peu?

Mais là ne s'arrête pas la supercherie. Les rapports sexuels sont bons pour la ligne! C'est faux: un rapport sexuel d'une heure (ce qui n'est pas courant puisque les records du monde que sont les Mexi-

nient le stress et ont le même effet qu'une dizaine de pilules de Valium. C'est faux! D'abord, imaginez une minute votre état physique après avoir pris 10 comprimés de Valium... mais, en plus, imaginez un instant les tensions que peuvent créer chez les adolescents cet environnement sexophile qui d'un côté répète «faites l'amour, c'est bon pour la santé» et de l'autre «faites attention, vous risquez des maladies incurables, voire même de mourir». En plus, il faut n'avoir jamais connu de lendemain "d'accident de préservatif" et les perspectives de possibles grossesses pour parler de diminution de stress.

Ce qui me fait bondir dans cette histoire, ce n'est pas le fait de promouvoir l'acte sexuel, qui est en soit une activité formidable, agréable, voire jouissive, mais ce sont les arguments utilisés. Pourquoi lier santé et sexe? Alors que le rapport est loin d'être évident. Peut-être est-ce une façon de lutter contre la dénatalité en envoyant une image subliminale: faites des enfants et vous serez en bonne santé? Ou peut-être, dans une période où le chômage règne dans tous les pays, des esprits créatifs ont-ils remplacé pour consoler les chômeurs le slogan des années 1960 "le travail c'est la santé" par "le sexe c'est la santé"?

En conclusion, ce que j'aimerais dire c'est: faites l'amour non pas parce que c'est bon pour la santé, mais tout simplement pour vous faire plaisir. Il n'y a aucune honte à en avoir! ■

Jean Michel Jakobowicz

# Urgences, ça déménage!

Les Trois-Chêne, ça n'est plus vraiment la campagne. Il y a bientôt 10 ans, les Grangettes ouvraient des urgences, qui changeaient significativement le temps qu'il fallait aux Chênois pour rallier un tel service. Pourtant, avant l'automne 2012, un habitant des trois communes avait besoin de plus de temps qu'un citadin de Genève-ville pour obtenir une ambulance. Les plus faibles d'entre nous doivent-ils se résigner à déménager? Que nenni, différents services impliqués ont travaillé récemment à perfectionner les prestations dans nos communes: les temps d'attente des secours ont déjà diminué de plusieurs minutes, et celui des urgences a toutes les chances de suivre.

## Ambulances sur les Trois-Chêne

Dans tout le canton, une urgence grave commence par un appel au 144. Ce numéro fédérateur, qui se charge aussitôt d'appeler le service d'ambulances le plus proche, est un secteur du service des urgences des HUG. Les compagnies d'ambulances entre lesquelles il partage le gâteau genevois (cinq entreprises privées et des entités publiques) n'ont que très peu changé depuis leur création: selon la loi de la proximité, vous "tombez" aujourd'hui sur Odier, Ambulances Services, SK, SAG, ACE, le dernier arrivé, ou même les pompiers. Dupont a disparu en 2009 (pour devenir Dupont Consulting SA). A l'arrêt des activités de Dupont, c'est ASGGE (Ambulances Services) qui avait pris le relais pour les habitants des Trois-Chêne, ce toujours depuis les Eaux-Vives. L'équipe d'Odier était alors déjà appelée en seconde intention (i.e. lorsque la compagnie la plus proche était prise), pour une moyenne de tout de même une à deux interventions par jour. Aujourd'hui, la commune de Chêne-Bougeries est en première intention desservie par

les ambulances Odier, qui ont ouvert une nouvelle base à proximité de la clinique des Grangettes, collaborant aussi dans certaines conditions aux transferts et sorties de la clinique, tandis qu'entre Thônex et Chêne-Bourg, la base de la nouvelle compagnie ACE a vu le jour.

## Déménagement et agrandissement aux Grangettes

Vous l'avez sûrement vu, il y a encore des travaux sur la route de Chêne, aux abords des Grangettes. Un nouveau centre de pédiatrie, dont le formidable aquarium distrait de leurs bobos nos petits, a déjà ouvert et les urgences pédiatriques y ont emménagé il y a un peu plus de trois ans. La clinique a depuis entamé la construction d'un grand bloc opératoire, qui devrait ouvrir fin 2013: une aubaine pour les urgences adultes qui occuperont le premier étage. Ces urgences avaient commencé très modestement, dans l'espace restreint d'un cabinet d'orthopédiste. Cet ouvrage a pris de l'ampleur et devrait donc fêter ses 10 ans le 2 avril 2013 avec un déménagement.

Ces urgences ne dépendent pas d'une assurance spéciale et sont donc ouvertes à tous, offrant tous les services excepté les soins intensifs, et couvrant tous les besoins, sauf ceux des polytraumatisés sévères. Ce ne sont donc pas les soins prodigués qui changeront avec le déménagement, mais le gain de place qui permettra au service de se développer encore, pour toujours mieux servir la charte de qualité signée dans le cadre du Réseau Urgences Genève (RUG) auquel il appartient. La charte de ce réseau de cinq acteurs privés et publics (Hôpitaux universitaires de Genève, Hôpital de la Tour, Clinique des Grangettes, Clinique de Carouge et GMO Cité générations) sert plusieurs buts: faciliter le flux des patients, standardiser les prises en charge et désengorger les services surchargés. Pour mon interlocuteur, le Dr Christophe Huehn, coresponsable des urgences des Grangettes, les nouveaux locaux ne devraient pas impliquer de modification dans le personnel. Par contre, il espère que le temps d'attente, même s'il est le fruit de nombreux facteurs, sera réduit, et promet en tous les cas une qualité de l'attente améliorée.

## Il y avait urgence!

Du côté des ambulances, une pénurie généralisée dans le canton et un défaut de proximité dans nos trois communes augmentaient, on l'a dit, les délais d'intervention pour les Trois-Chêne (et a fortiori pour les communes au-delà, Choulex, Meinier, etc). La nouvelle base Odier en alerte 24h/24 à côté des Grangettes, et l'équipe de la toute nouvelle entreprise ACE Genève Ambulances SA ont radicalement changé cet état de fait. La base d'ACE a commencé son service le 25 septembre 2012 à 19h00, et à 20h37 elle effectuait déjà sa première intervention, une luxation d'épaule, les traumatismes des membres étant la première cause d'intervention, suivis des détresses cardiaques et respiratoires et des intoxications. Dès les premiers jours, nos nouveaux ambulanciers ont provoqué l'étonnement des permanences, des infirmiers comme des particuliers, par leur rapidité de réaction.

L'équipe d'ACE Genève Ambulances SA possède ses quartiers entre Chêne-Bourg et Thônex, où se trou-

(suite en page 15)

Publicité



**meubles BARBEY Fil**

022 349 02 18  
95-97 Rue de Genève  
CH-1226 Thônex-Genève  
www.meublesbarbey.ch

022 349 01 72  
Tram 12 arrêt  
place Gravesson  
info@meublesbarbey.ch

**Banquettes Sleeping**  
Couchage de 80-120-140-160





**Banquettes Clic-Clac**  
Couchage de 130 ou 140

**Canapés-lits de 2 places - 2 1/2 places ou 3 places**

Avec couchage de 120, 140 ou 160 cm  
Plus de 50 modèles disponibles avec un grand choix de tissu, microfibre et cuir






LE MOIS DU CONVERTIBLE Canapés-lits - Banquettes Clic-Clac & Sleeping



Les personnes présentes sont dans l'ordre (en haut à gauche): Fabien Ballieu, technicien ambulancier, Xavier Schorno, ambulancier ES, directeur, Christian Pirker, associé, Nicolas Borcard, ambulancier ES, responsable des ressources humaines, Fanny Clivaz, ambulancière ES.

En bas à gauche: Antoine Choffat, ambulancier ES, Tony Billieux, ambulancier ES, responsable opérationnel, Aude Lachat, ambulancière ES, Philippe Cottet, médecin répondant, Marie-Hélène Imfeld responsable médico-technique.

vent deux ambulances (l'une pour les urgences 24h/24, l'autre pour les transports non urgents ou programmés) et une équipe de neuf personnes assurant les tournus. Depuis ce changement intervenu aux Trois-Chêne et selon les statistiques tenues par ACE, le bénéfice est évident: d'une médiane de départ de 8 à 9 minutes pour une intervention primaire (comprenez avec sirène),

les chiffres étaient déjà passés au 14 décembre 2012 à 6 minutes.

#### Un service de qualité

La qualité et les prestations des ambulances genevoises répondent à des critères rigoureusement contrôlés, permettant de conserver le patient au centre de l'intérêt des entreprises. Tony Billieux, responsable opérationnel, témoigne du grand

pôle de compétences qu'a réuni la création d'ACE, appliquant rigueur et qualité autant à la formation continue des ambulanciers que dans la réponse aux besoins du patient. Cet ambulancier ES (ES=école supérieure) d'ACE relève en particulier la grande autonomie et responsabilité conférées aujourd'hui aux ambulanciers grâce aux formations et examens continus, leur conférant de larges compétences. Minutées et analysées, les statistiques des interventions d'ACE servent à «réfléchir sur ce que sera l'ambulancier de demain, définir les champs d'études en fonction des besoins, en résumé offrir le meilleur et s'améliorer continuellement», explique-t-il. C'est sur ce rôle très important de l'ambulancier, souvent oublié des médias au profit des pompiers, de la REGA ou du cardiomobile, que Tony Billieux souhaite avant tout mettre l'accent: «Quand les personnes nous voient arriver, ils nous disent "Bonjour les brancardiers" puis lorsque nous nous séparons ils nous disent "merci docteur!"», cite-t-il en exemple, «une citation qui montre notre réalité, qui se situe entre ces deux mondes, et il est très compliqué de transmettre ce message.» Une équipe comme celle d'ACE peut travailler de longues et cruciales minutes à prodiguer des soins avancés, en attendant l'intervention d'un médecin. La gestion de telles situa-

tions, heureusement rares, n'est pas à la portée du premier badaud. Il faut savoir que les ambulanciers ne sont pas formés dans tous les pays à ce genre d'intervention. De l'autre côté de la frontière, un ambulancier possède uniquement six mois de formation, des connaissances limitées et aucune possibilité d'effectuer le moindre geste (administration de médicament par exemple).

Au sein d'Odier, le personnel a augmenté et une cinquantaine de personnes opère un tournus entre les différentes bases de la compagnie. Quant à l'équipe "chênoise" d'ACE, encouragée par l'accueil très positif qui lui a été réservé, elle réussit même à rire du goulet de Chêne, où apparemment rien n'y fait, pas même une sirène!

Clarisse Miazza

#### Urgences des Grangettes

**Adultes**  
7h00-23h00  
8h00-23h00 le week-end  
et les jours fériés

**Pédiatrie**  
10h00-22h00 7j/7

**EN CAS D'URGENCES GRAVES,  
APPELEZ LE 144!**

### Seniors des Trois-Chêne:

## Bénéficiez d'un programme d'exercices dans le cadre de l'étude EPHYCOS!

D'ici à 2030, le nombre de personnes âgées de 65 à 79 ans augmentera de 30%, et celui des plus de 80 ans de 80%. L'activité physique représente un facteur déterminant dans le maintien d'une bonne qualité de vie et une opportunité unique d'accroître le nombre d'années vécues de manière active et indépendante après l'âge de la retraite. De nombreuses recherches scientifiques ont notamment démontré les bénéfices de certains programmes d'exercice sur le maintien des capacités physiques et la prévention des chutes chez les seniors.

Dans ce contexte, le service des maladies osseuses des Hôpitaux Universitaires de Genève réalise une étude\* (étude EPHYCOS) visant à évaluer l'effet de deux programmes d'exercice sur les performances physiques et mentales, et le risque de chute, chez 140 seniors issus d'une commune de la région genevoise. Grâce à la collaboration de la commune de Thônex, des cours seront



notamment proposés, chaque lundi, à la Salle des Peupliers (avenue de Thônex, 37).

Vous souhaitez améliorer votre bien-être et celui du plus grand nombre en participant à une étude scientifique, dans la bonne humeur et la convivialité? Alors participez à l'étude EPHYCOS!

#### Qui peut participer? En quoi consiste l'étude?

Si vous êtes âgé(e) de 65 ans ou plus, et avez déjà chuté au moins une

fois après l'âge de 65 ans ou pensez présenter des capacités physiques légèrement diminuées, rejoignez l'étude EPHYCOS! Vous aurez ainsi l'occasion de pratiquer gratuitement 12 mois de cours hebdomadaires de rythmique Jaques-Dalcroze (Institut Jaques-Dalcroze) ou de mobilité, d'équilibre et de renforcement musculaire (Gymnastique Seniors Genève). Des cours vous seront proposés près de chez vous (2 sites facilement accessibles en TPG): Salle des Peupliers (avenue de Thônex / Bus C arrêt "Mairie") ou à l'Institut Jaques-Dalcroze (rue de la Terrassière, Genève / Tram 12 arrêt "Villereuse").

Si vous remplissez les critères, il vous sera donc proposé de prendre part à cette étude qui durera 12 mois. Les cours hebdomadaires, sous forme de groupe, pourront accueillir une quinzaine de participants (durée du cours: 1h). Les évaluations prévues dans le cadre de l'étude incluent des tests simples évaluant les performances de marche, d'équili-

bre et de la force musculaire, ainsi que la passation de questionnaires portant sur différents domaines en lien avec la santé.

L'activité physique peut contribuer grandement au bien-être physique, mental et social.

#### Comment participer?

Si vous êtes intéressé(e) à prendre part à cette étude et/ou si vous souhaitez de plus amples informations, un membre de l'équipe EPHYCOS se fera un plaisir de vous répondre au 022 305 63 28 ou par e-mail à l'adresse suivante:

[melany.hars@hcuge.ch](mailto:melany.hars@hcuge.ch)

\* Cette étude a été approuvée par la Commission d'Ethique des Hôpitaux Universitaires de Genève. Participation gratuite. Stricte confidentialité des données.



## Soigner en “corps à cor”... et en accord!

Où le jeu de mot est peut-être facile... mais quand une joueuse de cor à la Lyre de Chêne-Bougeries s'occupe précisément des corps malades, il faut en profiter! Pour vous présenter cette sympathique musicienne qui habite au cœur du Vieux Chêne-Bourg, je dirais que Lauren est une jeune femme au regard... malicieux! Elle est corniste au sein de notre harmonie depuis près de 13 ans. Toute sa famille est d'ailleurs très engagée à La Lyre! Pour ce numéro du “Chênois” consacré à la santé, elle partage avec nous joies et difficultés de son engagement auprès des malades à l'hôpital. Vous verrez le nombre de questions que soulève cet engagement professionnel!

Laurent Marti

«Je suis infirmière et travaille aux HUG en chirurgie viscérale. Malgré mes horaires irréguliers, j'arrive à être présente aux répétitions la majeure partie du temps. Lorsque je joue de la musique, ça me permet d'oublier ma journée de travail et d'extérioriser les situations vécues à l'hôpital qui ne sont pas toujours très gaies.



Dans ce service de soins aigus, les patients peuvent être hospitalisés pour une nuit comme pour plusieurs mois. Les situations rencontrées vont de l'appendicectomie aux cancers en passant par les pancréatites, iléus et bien d'autres pathologies. Certaines nécessitent des opérations avec leurs évolutions et complications. Mais ce service, malgré sa charge de travail, est fascinant et... sans routine!

C'est un métier profondément humain. Personnel de la santé ou patient, nous sommes tous différents et réagissons de façon particulière à chaque situation. La remise en question est quotidienne: prise en charge du patient, contacts avec le médecin, les aides soignantes et les autres partenaires, organisation du service, ou encore propre positionnement. C'est pour toutes ces raisons qu'il est important de se sentir bien dans son équipe et de pouvoir partager connaissances, soins techniques ou même doutes...

Quand je vais travailler, je ne sais jamais à quoi m'attendre. Y a-t-il eu de nouvelles entrées? Les patients que j'avais hier sont-ils encore dans le service? Ont-ils été opérés? Ont-ils eu les examens radiologiques demandés? Ou bien sont-ils sortis, transférés dans une autre unité ou peut-être malheureusement... décédés? Puis, il faut tenir à jour le dossier du patient, faire la visite avec le médecin, passer les commandes à la pharmacie et, bien sûr, encore prendre du temps pour former la relève!

Le côté relationnel joue un rôle déterminant avec le patient, afin d'établir un lien de confiance et prodiguer des soins de qualité. Et sou-

vent, on se dit qu'il n'y a pas assez d'heures dans une journée de travail pour réaliser tout ça...

C'est après ces dures journées que je suis contente de retrouver les rangs de la Lyre tous les mardis soirs. Notre harmonie est composée de jeunes et de moins jeunes. Tous sont là pour la même raison: l'envie de jouer! La musique est pour moi un moment de partage, d'écoute, et d'amusement. Et nous formons une belle équipe d'amis qui se retrouve autour du bar après la répétition pour se souhaiter une... “bonne santé”! » ■

Lauren

Si vous souhaitez rejoindre La Lyre de Chêne-Bougeries, inscrire votre enfant à l'Ecole de Musique, ou obtenir des renseignements:

**Frédéric Guéniat:**  
président@lyrecb.ch  
078 823 11 26  
www.lyrecb.ch

## Des pharmaciens qui ne connaissent pas de frontières

Vous avez sans doute entendu parler de “Médecins sans frontières” ou de “Reporters sans frontières”, mais saviez-vous qu'il existe aussi “Pharmaciens sans frontières” (PSF)? Créé à l'origine par un groupe de pharmaciens en 1985 à Clermont-Ferrand, en France, PSF a essaimé à travers le monde. En Suisse, PSF existe depuis près de 20 ans. Bénédicte Kippes en est la coordonatrice.



### Quels sont les buts de Pharmaciens sans frontières (PSF) Suisse?

Depuis les débuts de notre association, il s'est agi de fournir des médicaments aux personnes les plus pauvres dans les pays du Sud. Ces médicaments étaient, dans les premiers temps, le résultat de collectes auprès des particuliers.

### Ce n'est plus le cas?

Nous nous sommes très vite aperçus que ce n'était pas la solution. Nous envoyions des quantités de médicaments dans les pays du Sud, mais à leur arrivée, il fallait faire un tri. Ces médicaments n'étaient, bien souvent, pas adaptés

aux pathologies locales et les notices fréquemment écrites dans une langue inconnue du personnel de santé sur place. Dans un contexte d'urgence, les petites équipes médicales déjà débordées ne pouvaient pas consacrer de temps à ce tri qui représentait pour eux une charge de travail supplémentaire. Fréquemment, il arrivait qu'une grande quantité de médicaments doive être jetée, d'où un coût pour les pays récipiendaires qui devaient s'en débarrasser. C'est pourquoi nous avons abandonné ce système depuis une quinzaine d'années, à l'instar de nombreuses associations humanitaires et conformément aux principes directeurs sur les dons de médica-

ments de l'Organisation Mondiale de la Santé.

### Que faites-vous maintenant?

Nous privilégions l'achat de médicaments dans les pays d'intervention, ainsi que la formation du personnel de santé sur place, dans une optique de durabilité des projets. C'est le cas en particulier à Madagascar où PSF Suisse soutient, depuis 2005, le dispensaire d'Aina Vao et, depuis 2010, celui de Mahasoa, tous deux situés à Mahajanga, au Nord de l'île. Notre association apporte à ces centres de soins une aide financière, afin d'acheter des médi-

(suite en page 17)



caments essentiels de qualité, ainsi qu'une aide technique, grâce à la présence de pharmaciens PSF volontaires sur le terrain. Ces derniers dispensent des formations au personnel médical et paramédical des centres de soins et travaillent en collaboration avec les médecins pour assurer un usage sûr et efficace des médicaments. Depuis fin 2011, PSF Suisse collabore également à la formation des étudiants en pharmacie de l'Université d'Antananarivo. Les pharmaciens volontaires de PSF Suisse encadrent ainsi des étudiants en pharmacie malgaches en cours de formation lors des stages obligatoires au sein du dispensaire d'Aina Vao. Il est même possible que, dans un avenir proche, nos volontaires donnent des cours à l'Université d'Antananarivo.



Expatriés en Tanzanie.

### Vous intervenez dans d'autres pays?

Depuis 2010, PSF Suisse aide l'hôpital de Lugala, dans la région des hauts plateaux tanzaniens. Ce projet a pour but d'améliorer l'accès aux médicaments pour les populations vulnérables locales. Pour ce faire, des activités variées sont menées, de l'amélioration de la gestion des stocks à la formation du personnel aux médicaments fréquemment utilisés à l'hôpital, en passant par le contrôle des conditions de stockage. Nous intervenons aussi en Suisse.

### N'est-ce pas un peu bizarre? On s'attendrait plus à voir Pharmaciens sans frontières intervenir dans des pays pauvres!

En Suisse, il existe toute une frange de la population qui a des difficultés à avoir accès aux soins et aux médicaments, comme les sans-papiers ou les gens vivant dans des situations de précarité. Il nous a semblé logique de les aider.

### Depuis quand avez-vous cette activité?

Depuis fin 2009, PSF Suisse aide à améliorer l'accès aux médicaments des sans-papiers et des personnes qui ont peu de moyens en Suisse. Ce pro-

jet a pour nom: "Accès à la santé pour tous: en Suisse aussi!" Dans ce cadre, nous collaborons avec la Plateforme nationale pour les soins médicaux aux sans-papiers, créé en 2006, qui regroupe essentiellement des centres de santé aussi bien en Suisse romande qu'en Suisse alémanique et en Suisse italienne.

### En quoi consiste cette aide?

Notre but est, d'une part, d'améliorer l'approvisionnement en médicaments des centres du réseau de la Plateforme, mais aussi de soutenir l'action du réseau.

Pour cela, nous évaluons les besoins des centres qui en font la demande puis démarchons les industries pharmaceutiques, afin d'obtenir des médicaments donnés ou à prix réduits. Nous mettons également à disposition des centres qui le souhaitent des pharmaciens bénévoles qui aident à améliorer la gestion et le tri de médicaments. Nous avons aussi développé un pôle Internet pour permettre l'échange de médicaments et d'informations entre les centres. Par le biais de ce site, PSF Suisse a également la possibilité de transmettre les offres de médicaments non utilisés et de matériel médical qui lui par-

viennent de la part de pharmacies suisses ou de certaines industries pharmaceutiques.

### Comment est financé PSF Suisse?

Essentiellement par les cotisations de ses membres, des subventions de communes, comme Thônex, Chêne-Bougeries ou Chêne-Bourg, des dons de particuliers, mais aussi de fondations et d'entreprises. ■

Jean Michel Jakobowicz

### Comité PSF Suisse

#### Membres du comité

Marie-José Barbalat, Présidente  
Marie-Carmen Josefovski-Paccaud, Trésorière  
Christophe Berger, Secrétaire  
Sabina Sommaruga Phillot, Fondatrice de PSF Suisse  
Sandra Girardet  
Delphine Rifat Grabielle  
Rachèle Moreillon  
Ana Vera Ruiz de Castañeda Blum

#### PSF Suisse

Maison des Associations • Rue des Savoises 15 • 1205 Genève  
T: 022 321 60 75 • F: 022 321 60 74 • info@psf.ch • www.psf.ch

Publicité

## Le Docteur Anabela DUPREZ

Spécialiste F.M.H. en psychiatrie  
et psychothérapie  
de l'enfant et de l'adolescent

Bénéficiant également  
d'une longue expérience clinique  
en psychiatrie de l'adulte

A le plaisir de vous annoncer  
l'ouverture de son cabinet.

\* \* \*

Rue Peillonex 26 – 1225 Chêne-Bourg  
T 076 4546 818



Officine de Pharmaciens sans frontières à Madagascar.

# La spiruline, des micronutriments au macro-potentiel

Les premiers témoignages écrits concernant la spiruline remonteraient au XVI<sup>ème</sup> siècle. Sa consommation dans l'actuel Mexique par les Aztèques, mélangé au maïs, est en effet rapportée par les colons espagnols de cette époque. Ce n'est pourtant qu'en 1950 qu'elle est redécouverte par une mission scientifique européenne au Tchad, où les Tchadiens la consomment sous forme de "dihé", simples galettes séchées. Dans les années 70, l'étude de la spiruline commence sous l'impulsion d'un scientifique américain, le Dr Ripley D. Fox et fait l'objet de sites de production dans les pays du Tiers monde, dans le but d'éradiquer la malnutrition. Un travail qui a continué et s'est développé.

## Une saine bactérie

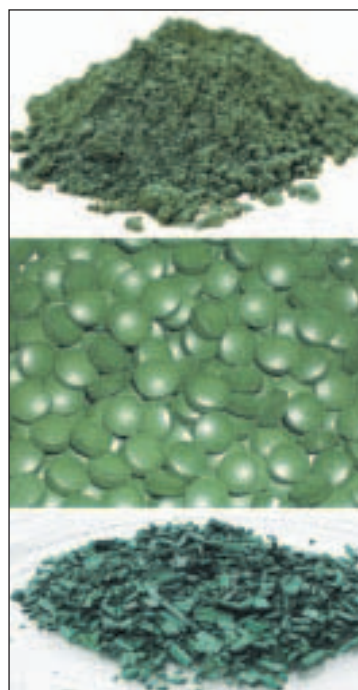
La spiruline fut d'abord considérée comme une microalgue d'eau douce et classée parmi les algues bleu-vert, mais elle est en réalité une cyanobactérie répondant au nom latin d'*Arthrospira platensis*. Ce micro-organisme vit et se reproduit par photosynthèse en milieu aquatique alcalin, plus favorablement dans des conditions climatiques chaudes. Son nom lui vient de son apparence, composée de filaments enroulés en spirales.

L'eau de culture est filtrée pour en extraire une sorte de "purée" qui est soit consommée fraîche, soit séchée s'il faut la conserver ou la transporter. Les blocs obtenus peuvent ensuite être réduits en paillettes ou en poudre, tout en conservant les bienfaits nutritionnels de départ.

## Enjeu nutritionnel et thérapeutique

La valeur nutritionnelle et thérapeutique de la spiruline a révélé une grande richesse en micronutriments, facilement absorbés par l'organisme, concentré dans un très petit volume. Des qualités qui répondent à un enjeu vital, qui n'est pas seulement

d'avoir de la nourriture quelle qu'elle soit, mais du contenu de celle-ci, constituant sa véritable qualité. Les micronutriments, vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides gras essentiels et acides aminés ne fournissent pas notre énergie, mais sont vitaux pour notre organisme qui ne peut pas les fabriquer. Ils doivent ainsi être apportés par la variété et la qualité de l'alimentation. Seulement, notre alimentation moderne est de plus en plus pauvre en micronutriments. Car lorsque ce n'est pas le manque de nourriture et de variété qui est en cause, ce sont les méthodes de culture, extraction, transformation, cuisson et conservation des aliments. Le fait de souffrir d'une ou de plusieurs carences en micronutriments, dont l'état pathologique peut aller jusqu'à empêcher l'organisme d'assurer sa croissance ou de maintenir ses fonctions vitales, est appelé malnutrition. Des carences en micronutriments peuvent avoir malgré des symptômes légers, des séquelles graves notamment sur le développement physique et intellectuel des enfants, et des conséquences sur le système immunitaire et sa résistance aux infections. La malnutri-



tion génère donc un coût dans les pays développés comme dans ceux en développement, surtout social dans le premier cas et humain dans le second.

## Utilisation et recherches

Les micronutriments sont en particulier importants pour le développement des bébés et des enfants, ainsi que pour la santé des femmes enceintes et allaitantes. La spiruline contient notamment de la vitamine B12 nécessaire au cerveau, présente surtout dans les produits animaux et notamment dans le foie, mais encore des protéines, du fer, du bêta-carotène et de l'acide gamma-linolénique. Ainsi, la spiruline intéresse aussi souvent les sportifs, les végétariens, les jeunes en préparation d'examen et les personnes âgées.

Si elle représente un complément alimentaire intéressant dans le cadre de régimes spécifiques ou de besoins accrus dans les pays industrialisés, la spiruline continue surtout de faire l'objet de recherches et de diffusion dans les pays en voie de développement, pour endiguer le problème de la malnutrition. Selon les chiffres de 2010 de l'UNICEF, les carences en micronutriments jouent

un rôle dans 40% des 11 millions de décès d'enfants de moins de cinq ans recensés dans ces pays.

Les propriétés immunostimulantes et antivirales de la spiruline sont également étudiées pour venir en aide aux personnes infectées du VIH, un autre problème mondial.

## Aide au développement: le travail d'Antenna Technologies

Antenna Technologies travaille dans les domaines de la nutrition, de la santé publique et de l'agriculture à travers six terrains activités: eau potable, agriculture, énergie, micro-crédits, médecine et nutrition. Dans ce dernier cadre, cette fondation suisse s'occupe de production et de distribution de spiruline pour lutter contre la malnutrition dans les pays en voie de développement: si le manque de nourriture est cause de famine, pour Antenna Technologies «le véritable enjeu est la malnutrition».

Malgré de nombreuses études, des résultats concluants et un intérêt croissant des grands organismes internationaux ayant développé l'utilisation de la spiruline sur le terrain, la fondation souligne que le développement des recherches et la reconnaissance des propriétés de cette supplémentation se font attendre. Si les tests cliniques à grande échelle font défaut, ce serait faute de moyens mais aussi de volonté politique, car la malnutrition ne vient pas d'un problème de quantités, mais d'accès à une alimentation diversifiée et de prix élevé des denrées. Pourtant, selon Antenna Technologies, l'équili-

(suite en page 19)

## Où la trouver?

Le nouveau magasin chênnois l'"Atelier du bio" (voir en p. 19) la vend en comprimés ou en poudre, bio certifiée et non certifiée, et nos professionnels de la vente de produits bio le résumant bien: la spiruline est un complément nutritionnel qui peut aller «du bébé au pépé»!

CM



bre d'un enfant souffrant de malnutrition légère et modérée peut être rétabli avec seulement 1 à 3 grammes de spiruline par jour administrés durant 4 à 6 semaines.

#### Pour un développement durable

Lorsque l'ajout de micronutriments dans l'alimentation implique l'importation de produits pharmaceutiques ou chimiques, entraînant une dépendance qui profite à des économies étrangères et des multinationales, elle peut être justifiée dans l'urgence mais ne constitue pas une solution durable pour les pays en développement. Et la production de spiruline à petite échelle permettant un accès aux plus pauvres est encore marginale, contrairement à la production à large échelle disponible dans les pays industrialisés. C'est pourquoi tout le travail

d'Antenna Technologies repose sur la mise en place d'initiatives locales et durables. La forme de culture de spiruline possède des arguments en ce sens: équipement et produits pouvant être trouvés facilement et localement, méthodes simples, problèmes de contamination, maladies ou parasites évités grâce aux milieux entièrement minéraux et très alcalins, volumes d'eau et surfaces de culture limités, associés à un grand potentiel de multiplication et une concentration élevée du produit en micronutriments.

Sur le site internet de la Fondation, il est possible de consulter les programmes en cours soutenus par Antenna et son réseau, comme ceux autonomes. Ils commencent par le développement d'outils pour une production locale, débouchant sur une production et une distribution

associées à une sensibilisation et à la prévention de la malnutrition. L'information des bénéficiaires locaux est en effet cruciale pour une meilleure acceptation, déjà encouragée par l'activité commerciale et les revenus générés.

Il existe d'autres méthodes de prévention des carences, comme celle qui encourage la culture et la consommation de certaines variétés d'aliments locaux en fonction de leur valeur nutritionnelle. Mais le potentiel de la spiruline sert aussi dans d'autres domaines. En 2009, le génome de la spiruline a été séquencé et enregistré par Antenna Technologies, Biorigin SA et FASTER (deux entreprises privées suisses), et un groupe de recherche de l'Hepia de Genève. Ce génome enregistré à la GenBank a ainsi été rendu public et a échappé à tout brevetage, per-

mettant son utilisation dans tous les domaines de recherche, qui gagnent ainsi en temps et en travail. Les microalgues et cyanobactéries sont, par exemple, déjà étudiées pour le service qu'elles peuvent rendre à la production de pétrole, en tant qu'alternative efficace aux biocarburants trop gourmands en matières premières. La plante recèle-t-elle la clef d'une révolution sanitaire, médicale et énergétique? ■

Clarisse Miazza

Documentation, références  
et FAQ sur:  
<http://www.antenna.ch/>

## Mangez mieux, mangez bio... aussi dans les Trois-Chêne!



Ouvert depuis le 1<sup>er</sup> novembre 2012, "L'Atelier du Bio" est un magasin axé sur le commerce de proximité avec des produits bio répondant à une clientèle qui apprécie ces articles ou pour certaines personnes qui désirent suivre un régime alimentaire particulier.

Dans un cadre sobre et lumineux, l'achalandage du commerce comprend, entre autres, des légumes et fruits frais issus de l'agriculture biologique, des spécialités du terroir helvétique, des vins et bières de Genève et d'ailleurs ainsi qu'un

grand nombre de produits sans gluten, sans lactose et sans sucre. A cet assortiment s'ajoutent des produits macrobiotiques, une gamme de cosmétiques, des compléments alimentaires et un rayon librairie traitant de sujets culinaires et gustatifs en rapport avec l'activité du magasin.

De plus, chaque jour, pain frais, sandwiches, pâtisseries sucrées ou salées, salades et soupes à l'emporter vous attendent pour vos repas quotidiens.

Nathalie, Patricia et Joëlle peuvent, chacune selon leurs compé-

tences respectives, conseiller et guider les clients dans leurs choix et leurs besoins. Ce trio dynamique

s'est fixé comme mission de donner l'envie à un maximum de personnes de prendre ou reprendre leur alimentation en main.

En effet, nous l'oublions souvent mais l'apport journalier de céréales, de légumes frais et de légumineuses est primordial pour rééquilibrer l'organisme et lui permettre de fonctionner au mieux de ses possibilités. Lorsqu'une équipe compétente est à votre écoute et vous prodigue conseils et expériences, il est bien plus aisé de s'y mettre. La découverte du goût authentique d'un produit local et de saison, pouvant être cuisiné facilement devient ainsi à la portée de tous.

"L'Atelier du Bio" propose aussi des ateliers découvertes sur différents thèmes comme par exemple les céréales, la cuisine sans gluten et les menus familiaux équilibrés. Il est prévu également quelques conférences et soirées dégustation.

Particulièrement facile d'accès à pied ou par les lignes de transports publics (arrêt Place Favre – Tram 12 et Bus 31), il y a aussi quelques places de stationnement devant le magasin et le parking public Point Favre se trouve à 200 mètres. ■

#### L'Atelier du Bio

Rue de Genève 3 • 1225 Chêne-Bourg  
info@atelierdubio.ch • Tél. 022 349 70 80 • Fax 022 349 70 81

**Horaires**  
Lundi-vendredi 08h00-18h30  
Samedi 09h00-16h00



# Une famille chênnoise sur les Routes du Monde <sup>(17)</sup>

*Parmi les quatre soucis majeurs, lors d'un périple en famille avec un camping-car, la santé tient un rôle prépondérant. Les trois autres sont la scolarité, la mécanique et la sécurité. Il s'agit de paramètres que l'on doit sérieusement prendre en compte, mais qui ne doivent pas nous empêcher de visiter bon nombre de pays ou de régions dans le monde.*



*Le caïman, l'une des fascinantes créatures que nous avons rencontrées...*

**H**abitués aux standards suisses, ils nous est souvent difficile de concevoir une situation sans ces derniers et pourtant, même en voyage, nous restons toujours et encore des privilégiés. Après 28 mois de route, il est clair que nous avons pu apprécier cette différence.

En premier lieu, nous partions vaccinés pour les maladies les plus importantes, hépatites, fièvre jaune, rage, polio, etc. Deuxièmement, nous bénéficions d'une assurance de rapatriement. Troisièmement, nous avons

toujours la possibilité, si le service public laisse à désirer, de nous offrir un service privé payant, comme il en existe presque partout. Et finalement, avant de partir, nous avons fait également tous les contrôles nécessaires qui nous garantissaient déjà un état de santé prêt pour le voyage. Rien à dire, nous pouvons nous offrir ce que 80% des habitants de la planète, au moins, ne pourra se permettre en matière de santé. Nous essayerons donc de relativiser les problèmes de santé que nous avons rencontrés en

regard à ce que d'autres ailleurs ou même en Suisse peuvent endurer de bien plus pénible à ce sujet.

### Bien se préparer

«Mieux vaut prévenir que guérir» reste donc l'adage le mieux indiqué dans notre situation. Ainsi, il est préférable, comme pour la mécanique, d'avoir de bonnes connaissances. Mais, cette fois-ci, en médecine ou en soins. Il s'agit d'un atout à ne pas négliger, qui simplifie bon nombre de situations des plus simples aux plus complexes. Car, quand on ne parle pas une langue, il est toujours utile de comprendre, les résultats d'un examen, les particularités d'un médicament ou tout simplement ce qui se passe lors d'une consultation d'urgence.

Avoir un médecin de confiance que l'on peut contacter facilement peut aussi tranquilliser ou aider à résoudre une situation. Un autre recours éventuel reste de contacter

l'ambassade de Suisse pour obtenir des informations, comme une liste de médecins reconnus.

Si on ajoute à tout ceci une bonne pharmacie pour ne pas être surpris en plein désert ou en zone inhabitée, alors tout va pour le mieux dans le meilleur des mondes.

Mais dans la pratique que nous est-il arrivés? Plein de choses! À tel point qu'il a fallu en dresser une liste et ensuite les classer par catégories. Mais rassurez-vous au final rien de très grave.

### Bobos en tous genres pour famille en vadrouille

Qui dit santé, dit bien sûr: bonne hygiène et bonne alimentation. Il s'agit du premier volet qui certainement a été la source de nos ennuis les plus fréquents. Par chance, nous mangeons et cuisinons la plus grande partie de notre nourriture et

Publicité \_\_\_\_\_

**Arrêtez de fumer en 1 heure seulement!**  
**Depuis 13 ans à Genève**  
 Garantie et suivi gratuit d'un an.  
 Démonstration + test 7/7 sur rendez-vous.  
**TABAC STOP Center**  
 31, rue de Chêne-Bougeries GENEVE  
 www.tabac-stop-center.ch Tél. 022 348 83 15

(suite en page 21)

pouvons donc contrôler relativement bien ce que nous ingurgitons. Ainsi, très rapidement, s'est établie au sein même de la famille une hiérarchie de l'estomac le plus solide et du transit intestinal le plus stable.

Chez nous, il s'agit de Zachary qui semble résister dans sa phase d'adolescence à tout ce qu'il mange. Alors que chacun de nous succombait, l'un après l'autre, aux divers inconforts des maux de ventres, des diarrhées ou des constipations, lui pouvait tranquillement engloutir des sandwiches périmés, remplis de vers gigotants. Il est devenu le testeur en toutes circonstances face aux aliments suspects dont la date ou la présentation laisse à désirer. Une seule fois, il a dû se plier au rituel du trône d'urgence et cela qu'après deux mois de nourriture mongole, qui de toute évidence a été la plus indigeste pour nos délicats estomacs européens.

Mais l'hygiène, ne s'arrête pas à l'alimentation, il y aussi, par exemple, la difficulté à rester propre comme on le désirerait, ce qui peut occasionner démangeaisons, boutons, irritations, mycoses ou mêmes verrues. Eh oui, il n'y a pas que l'armée qui forme la jeunesse. Mais heureusement, notre pharmacie fournie avait de quoi répondre facilement à ces problèmes mineurs, sauf peut-être pour les verrues de Zohra qu'il a fallu combattre de manière, stratégique: une guerre des tranchées qui a bien duré plusieurs mois.

Mais l'hygiène, ne s'arrête toujours pas là, et les enfants adorent les animaux, tous les animaux. Ainsi Zohra, oui, encore elle, n'a pu résister de passer une nuit en compagnie d'un gentil toutou dans son hamac et: «qui dort avec les chiens, se lève avec des puces». Mais, même s'il faut s'en méfier, les petites bêtes fascinent! Heureusement à l'inspection, en sortant du bois, on récupère les



tiques et en sortant de l'eau, on décolle les sangsues, n'est-ce pas Zélia?

Et puis les parasites ne s'attaquent pas seulement aux petites filles! Il y a les moustiques qui aiment tout le monde et aussi les "bicho de pè" qui sont d'adorables petits vers blancs qui viennent s'installer dans la peau, juste sous les ongles et qu'il faut retirer à l'aide d'une épingle. Là aussi, rien à faire, on y a tous eu droit, malgré les baskets.

Après les parasites, il faut également se méfier des petites bêtes venimeuses que l'on peut rencontrer en enfilant ses habits ou ses chaussures, telles que les scolopendres, les araignées, les scorpions ou les serpents. Heureusement, si nous les avons toutes rencontrées, elles se

sont bien comportées en nous laissant tranquilles.

Mais, il nous reste encore les grosses bêtes, et Zohra, toujours elle, n'a pu éviter de se faire embrasser méchamment par une méduse orange, espèce particulièrement urticante et dangereuse qui lui a valu des soins soutenus pendant plusieurs semaines et un tatouage extravagant, autour de la ceinture, qu'elle porte toujours après 11 mois. Dernièrement, notre fille voulait aussi se baigner avec une mère caïman et ses petits, mais nous avons pu l'arrêter à temps!

Une fois sortis de ce bestiaire, il nous a aussi fallu parer à quelques plaies et blessures bénignes. La plus grave s'est terminée, suite à un man-

que de soins, par une petite opération en ambulatoire pour Zachary, qui s'était démolé un ongle en jouant au football contre un mur. L'ongle avait fini par s'incarner et l'opération était devenue inévitable. Précédemment, nous avions dû recourir, par deux fois, aux hôpitaux pour Jacques et pour Zélia, respectivement pour des examens, sans résultats d'ailleurs, et pour une infection des voies respiratoires, mais nous en avions déjà fait mention dans des épisodes précédents.

Quant à Florence, elle n'a jusqu'à maintenant fait aucune extravagance, se contentant de quelques maux de tête en altitude et d'un refroidissement, avouant se sentir plus reposée et moins stressée qu'à Genève avec un rythme plus adapté à la vie de famille.

Bien sûr, il faut certainement rajouter quelques petits problèmes habituels, propres à chacun, que nous connaissions déjà. Mais surtout nous pourrions noter que nous nous sommes permis, en milieu de voyage, un contrôle dentaire et ophtalmologique pour toute la famille en Asie du Sud-Est. Tout était impeccable! Cependant, tous les jours nous constatons que peu de personnes portent des lunettes et que les dents saines sont encore très rares de part le monde! Un luxe qu'une majorité ne peut tout simplement pas se permettre... ■

Bien à vous,  
Jacques Sans



Vous pouvez suivre  
notre périple sur:  
<http://www.les1001bornes.ch>

# Co'errance à Québec city!

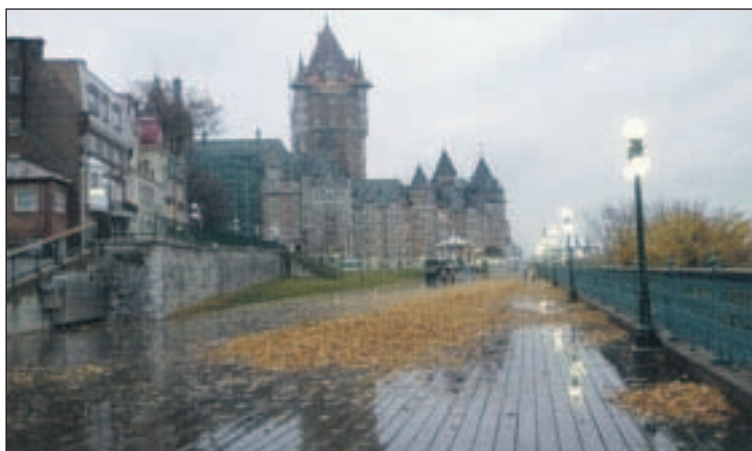
Du 31 octobre au 2 novembre 2012, une tribune a été offerte à l'association Co'errance pour présenter le travail qu'elle poursuit depuis huit ans, dans le cadre du XVI<sup>ème</sup> Colloque de l'Association Québécoise pour la Réadaptation Psychosociale au centre des congrès et à l'hôtel Hilton de Québec-Canada dont le thème était: "Rétablissement et pleine citoyenneté: du discours à l'action!"

«L'utopie est simplement ce qui n'a pas encore été essayé.»  
Benjamin Franklin

M. Charles Spitaleri, vice-président de Co'errance, a donc donné deux conférences sous le titre de: "Co'errance: un dispositif de psychiatrie citoyenne dans une Suisse ouverte sur le monde".

Représentant la Suisse, l'association Co'errance a participé le vendredi 2 novembre 2012 à l'assemblée générale de la fondation du **Mouvement International Citoyenneté et Santé Mentale (MICSMS)**. Comme membre, elle siège également au Conseil d'administration du Mouvement et représente la Suisse au sein du continent Européen (visitez le site <http://pleinecitoyennete.com>). Ce mouvement international fait la promotion de la pleine citoyenneté pour tous. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) apprécie cette initiative qui vise à encourager la solidarité internationale, la liberté et l'égalité pour tous. Avec le développement des Tables de Co'errance et du Théâtre'atelier, nous nous inscrivons complètement dans cette vision collaborative entre les personnes fragiles psychologiquement et la communauté des citoyens.

Lors du colloque, nous avons pu rencontrer et partager des expériences de ce type faites dans plusieurs pays, notamment en France, Belgique, Brésil, Suisse, Bénin, Mauritanie, États-Unis et Canada... Nous relevons que plusieurs recherches sérieuses dans le monde démontrent la pertinence de cette approche citoyenne pour lutter contre le malaise de nos sociétés occidentales, en redéfinissant notamment le cœur des relations entre personnes fragilisées, professionnels et tous citoyens de la société pour aborder ensemble les défis de demain. L'association Co'errance, comme vous l'aurez compris, cherche à apporter sa contribution au développement de ces principes et pratiques démocratiques. Consciente de sa place dans la société



genevoise, l'association, elle, tente par ses actions concrètes de questionner tous les citoyens: comment faire pour que nos organisations deviennent des espaces qui favorisent la participation des personnes dans les instances démocratiques? Comment faire pour que l'expérience de cette participation soit significative à la fois pour la personne et pour l'organisation?

## A propos de Co'errance

Lors de nos réunions, comme à n'importe quelle table de café-restaurant, chacun paie sa consommation. La Table de Co'errance est un espace où l'on peut venir **chaque mardi du mois entre 18h00 et 20h30**, à l'heure que l'on veut, le temps que l'on veut. Ainsi se crée une dynamique groupale particulière autour d'une table de café-restaurant. En moyenne 5 à 7 personnes fréquentent les Tables de façon plus ou moins régulière. Ouvert toute l'année, dans différents lieux de la ville, cet espace offre une présence et un soutien mutuel à toutes celles et ceux qui viennent passer de petits moments de vie ensemble. On y parle de tout, de rien, de soi, des autres, du monde, d'hier ou de demain, de sport ou de musique, de religion, de cinéma... Bref, un espace pour tout et pour tous... un espace où l'homme tente de rencontrer l'homme.

## Un espace convivial citoyen... ... pour vivre autrement les rapports humains

L'expérience de la Table de Co'errance et les témoignages encourageants reçus notamment de la part de plusieurs participants nous ont poussés à développer ce concept et à le promouvoir. C'est ainsi que:

- Dès 2008, nous nous constituons en une association qui compte aujourd'hui environ 50 membres.
- Différents partenariats voient le jour avec plusieurs associations du réseau sanitaire, social et de loisirs du Canton de Genève.

En novembre 2011, nous créons le **Théâtre'atelier** (voir affiche ci-contre), animé par une metteure en scène professionnelle. Ici les citoyens-comédiens-amateurs partagent le plaisir de jouer ensemble et de tisser des liens sociaux dans le cadre d'un groupe bienveillant. Cette année 2012-13, nous avons déjà dix personnes inscrites.

Encouragé par l'impulsion reçue lors du XVI<sup>ème</sup> Colloque International, et grâce au soutien du Mouvement International Citoyenneté et Santé Mentale, nous projetons, la création d'un nouvel **Espace Convivial Citoyen** qui pourrait s'appeler **Cité Co'errance**.

Nous pensons que la Cité Co'errance peut concourir au développement d'une culture de l'intégration au sein de la communauté, afin d'accueillir la personne fragilisée au cœur de l'activité humaine.

De nouveaux repères sociaux pourraient ainsi naître et contribuer à transformer l'individualisme ou l'hyperconsommation de notre société moderne, en une réhabilitation de la solidarité, d'ouverture à l'autre, de respect et d'encouragement à la diversité, à la mixité sociale et au développement du potentiel de chacun; autant de valeurs véhiculées au travers des rencontres et des activités basées sur la convivialité et cherchant à promouvoir la pleine citoyenneté.



Animé par Fabienne Daude,  
Metteure en scène

Chaque lundi de 18.00 à 20h30  
À la Salle de spectacle



1, Rue des Savoises  
1205 Genève  
(1<sup>ère</sup> séance gratuite)

- Avoir du plaisir à jouer ensemble
- Se réunir pour être actif au sein d'un groupe théâtral
- Explorer et éprouver les bienfaits d'un groupe bienveillant
- Rencontrer des individualités différentes et étonnantes
- Découvrir des faces cachées de sa personnalité
- S'exprimer avec son corps, ses émotions, ses idées, jouer des situations pour devenir acteur de sa vie
- Mobiliser ses capacités et son énergie créatrice
- Ouvrir des espaces intérieurs de rêverie
- Explorer son chemin d'expression personnelle en toute liberté et sécurité
- Tisser des liens sociaux

**PRIX:** CHF 160.- par trimestre  
CHF 80.- par trimestre  
pour chômeurs,  
étudiants, AI, AVS

Informations: 077 488 73 65  
Courriel: [cspitaleri@sfr.fr](mailto:cspitaleri@sfr.fr)  
Site: [www.coerrance.ch](http://www.coerrance.ch)



**Association Co'errance**  
Chemin de la Grabelle, 24  
1224 Chêne-Bougeries  
Tél. 077 488 73 65  
[www.coerrance.ch](http://www.coerrance.ch)

# Les Trois-Chêne

## Vacances scolaires

Du lundi 11 au vendredi 15 février 2013. La reprise est prévue le lundi 18 février 2013.

## 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 aider 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](http://www.hospicegeneral.ch).

## Aide et soins à domicile aux Trois-Chêne

La FSASD est chargée d'assurer des prestations d'aide, de soins et d'accompagnement social favori-

sant le maintien à domicile des personnes et permettant de préserver 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 la FSASD 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 ligne d'appel des demandes qui répond 24h/24h.**

[www.fsasd.ch](http://www.fsasd.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

E-mail: [3cheneemploi@bluewin.ch](mailto:3cheneemploi@bluewin.ch)

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

Art. 15B<sup>(7)</sup>

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 3m<sup>3</sup>. 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 microgrammes 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.

## Enlèvement de la neige

Article 22 du règlement sur la propreté, la salubrité et la sécurité pu-

bliques. Nettoyage en cas de neige et verglas.

1. En cas de chute de neige ou de verglas, les trottoirs doivent être nettoyés le plus rapidement possible. Ce travail incombe aux propriétaires, aux locataires d'arcades, aux concierges ou, à défaut, à toutes autres personnes désignées à cet effet par le régisseur ou par le propriétaire.
2. Dans les rues où il n'existe pas de trottoirs, l'enlèvement de la neige doit être effectué, le long de chaque bâtiment, sur une largeur de 2 mètres.
3. Dans tous les cas, les gondoles doivent être nettoyées pour permettre l'écoulement des eaux.
4. Lorsque les propriétaires font enlever la neige de leurs toits, ils doivent placer une barrière devant leur maison, pendant la durée de ce travail.

L'enlèvement ne peut s'effectuer que jusqu'à 9h00 du matin et ne doit pas commencer avant le jour. La neige enlevée des toits doit être immédiatement évacuée aux frais et par les soins des propriétaires et déversée aux endroits désignés par l'autorité compétente.

En complément de ces dispositions réglementaires, le Département de l'Urbanisme recommande de procéder de la manière suivante: les trottoirs de dimension suffisante seront déblayés sur une largeur de 2 mètres au minimum. La neige sera entassée sur le bord des trottoirs et non sur le bord de la chaussée. La neige amassée par le chasse-neige étant d'autre part entassée également sur les trottoirs par les hommes de la voirie, l'eau de fonte pourra s'écouler librement dans les gondoles et les véhicules pourront stationner au bord de la chaussée.

Publicité



Auberge Communale de Thônex

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

**Alain Akar**  
e-mail: [alain@akar.ch](mailto:alain@akar.ch) - [www.aubergedethonex.ch](http://www.aubergedethonex.ch)  
Ouvert 7/7 de: 7 h 30 à 1 h du matin  
Service jusqu'à 23 h 30 - Parking assuré



ENTREPRISE  
A. BAUDUCCIO

**PEINTURE ET PAPIERS PEINTS**  
*travail soigné – devis sans engagement*

6, ch. Deluc – 1224 Chêne-Bougeries  
Tél. + fax: 022 349 55 26 [agribau@bluewin.ch](mailto:agribau@bluewin.ch)  
Natel: 079 459 36 81 [www.bauduccio.ch](http://www.bauduccio.ch)

# Chêne-Bougeries



## Guichet et permanence téléphonique de la Mairie

Nouveaux horaires depuis le 2 janvier 2013

Lundi, mercredi et jeudi	9h00-12h00 - 14h00-16h00
Mardi	7h30-18h00
Vendredi	9h00-12h00

## Arrondissement de l'état civil Chêne-Bougeries - Voirons

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

Lundi, jeudi et vendredi	8h30-12h00 - 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.

## Evénements d'état civil enregistrés dans le courant des mois de novembre et décembre 2012:

Mariages:	14
Naissances:	147
Décès:	24

## Nouveaux horaires de la Police municipale

La Police municipale sera en activité et atteignable au 022 869 17 56

- du lundi au jeudi de 7h30 à 17h30
- le vendredi de 7h30 à 24h00
- le samedi de 17h30 à 24h00

Horaire d'ouverture du guichet de la Police municipale

**Du lundi au vendredi:**  
non-stop de 7h30 à 17h30.

## Médailles pour chiens

Le 27 novembre 2011, une nouvelle législation sur les chiens a fait son entrée à Genève. Avec cette réforme fiscale, la commune ne se charge plus de la perception de l'impôt.

### Du 7 janvier au 31 mars 2013

Tout détenteur de chiens devra se présenter à la mairie de sa commune de domicile afin de retirer la

marque de contrôle officielle de l'année en cours (médaille) en présentant les documents suivants:

- la confirmation de l'enregistrement du chien à la banque de données ANIS;
- l'attestation d'assurance-responsabilité civile spécifique pour "détenteur de chien" pour l'année 2013;
- le carnet de vaccination comportant une vaccination contre la rage valide;
- si nécessaire, l'attestation de suivi du cours théorique ou le justificatif de sa dispense délivrée par le SCAV;
- si nécessaire, l'attestation de suivi du cours pratique ou le justificatif de sa dispense délivrée par le SCAV.

La médaille sera remise même en cas de document(s) manquant(s). Le chien devra également être porteur d'une plaquette à son collier indiquant le nom, l'adresse et le numéro de téléphone du détenteur.

Le service de la consommation et des affaires vétérinaires (SCAV) transmet les données relatives aux détenteurs de chiens du canton à l'administration fiscale cantonale. Cette dernière établit des bordereaux d'impôt et les notifie directement par poste aux détenteurs de chiens.

## Exigences ANIS – formation pratique – TMC

Tout détenteur doit s'assurer que son chien est identifié au moyen d'une puce électronique, enregistrée à ANIS SA (Animal Identity Service AG). Il doit aussi annoncer tout changement d'adresse et de détenteur ainsi que la mort du chien dans les 10 jours à cette banque de données.

Pour les nouveaux chiens acquis après le 1<sup>er</sup> septembre 2008, une formation pratique de quatre fois une heure doit être suivie auprès d'un éducateur canin agréé dans les douze mois suivant l'acquisition. Pour les chiens de grande taille (plus de 25 kilogrammes et 56 centimètres au garrot) et âgés de moins de huit ans, un test de maîtrise et de comportement (TMC) doit être réussi auprès d'un éducateur canin agréé dans un délai de 12 mois, ce en sus des formations pratiques. Le chien doit avoir au moins dix-huit mois au moment du passage du TMC.

**Autres informations**  
[www.ge.ch/chien](http://www.ge.ch/chien)

## Attention - Fermeture déchetteries

Le dépôt des matériaux électroniques ainsi que des peintures diverses n'est plus possible dans les bennes précédemment installées dans l'enceinte du service des Parcs et Promenades.

Ainsi, vous avez la possibilité de déposer lesdits matériaux dans les trois espaces de récupération cantonaux (ESREC) mis à la disposition des particuliers, à savoir La Praille, Site de Châtillon et Les Chânats, ou de les rapporter chez les revendeurs. (voir tableau "Voirie dans les Trois-Chêne").

## 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: 400 places  
Possibilité de louer également les locaux situés au sous-sol:  
- le cernotzet: 20 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**  
école de Conches  
70 places pour réunion uniquement.

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

## Carte journalière commune

Le Conseil administratif vous informe que **9 cartes journalières** sont mises à disposition au guichet de la mairie au prix de CHF 35.- (**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, 24 heures 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<sup>e</sup> 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](http://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. 100 cartes sont en vente chaque mois au guichet de la mairie. **Toutefois, ces dernières sont réservées exclusivement aux communiens en âge AVS, ceux-ci ne bénéficiant plus de quelconque tarif senior de la part des TPG. 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.

## 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<sup>ème</sup>, 60<sup>ème</sup> ou 70<sup>ème</sup> anniversaire de mariage sont priés de bien vouloir s'annoncer auprès du secrétariat de la mairie (tél. 022 869 17 17).

Publicité

## POMPES FUNÈBRES GÉNÉRALES

Carouge - Petit-Lancy  
24h/24

022 342 30 60  
[www.pfg-geneve.ch](http://www.pfg-geneve.ch)

Maison Funéraire - Prévoyance



## Anniversaires des aînés

Le maire a le très grand plaisir de fêter les communiens atteignant leur 80<sup>ème</sup> anniversaire et de rendre visite à celles et ceux atteignant leur 90<sup>ème</sup> anniversaire.

Les personnes ayant célébré leur 80<sup>ème</sup> anniversaire sont:

### Pour le mois de novembre:

M<sup>mes</sup> Ruth Henchoz, Monique David, Claudine Provini, Felisa Orrillo Chavez, Elsa Franz; M. Philippe Nouspikel.

### Pour le mois de décembre:

M<sup>mes</sup> Nadège Gregorc, Arlette Zillweger, Henriette Tosto; MM. Tikhon Troyanov, Mario Zupponi, Sobeh Gouda.

Les personnes ayant célébré leur 90<sup>ème</sup> anniversaire sont:

### Pour le mois de novembre:

M<sup>mes</sup> Simone Boggio, Paulette Sarzano; M. Sigmund Lokschin.

### Pour le mois de décembre:

M<sup>mes</sup> Carla Kuffer, Jacqueline Weill; M. Nissim Alfandary.

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

## Requêtes en construction et démolition

APA 37136-2 – Antiqua Invest SA – rénovation d'une villa pour des bureaux – véranda – réfection de la toiture – portail – route de Chêne 116

APA 37221-2 – M. Richard Harri – modification de l'accès des voitures – chemin du Velours 9

APA 37247-2 – M. et Mme A. Sahakyan – transformation d'ouverture en façade – avenue de l'Ermitage 65

APA 37301-2 – Arco Piscine conseils SA – construction d'un mur anti-bruits – chemin Naville

APA 37436-2 – M. Andreas Dürr – construction d'un muret – chemin des Ecureuils

APA 37438-2 – Nicollier Paysages et piscines SA – construction d'une piscine – chemin Paul-Seippel 7

APA 37512-2 – M. Laurent Turin – construction d'une piscine, d'un poolhouse et d'une pergola – chemin Paul-Seippel 10

DD 103395/2-2 – M. André Wagnière – construction d'une villa jumelle (HSE, 27,5%) avec garage – couvert pour voiture – place de parking – portail – chemin Saladin 14A

DD 103961/2-2 – MM. F. Moser et L. Vernet – (surélévation d'un immeuble et création de quatre logements – suppression de bureaux – garage souterrain) – création de quatre accès toiture – adjonction d'un box à voitures – chemin de la Bessonnette 7

DD 104673-2 – M. G. Lanoir, M<sup>mes</sup> A. et E. Gherardi, Mach Immobilier SA – construction de dix immeubles de logements – immeuble commercial et garage souterrain – bassin de rétention – chemin de la Gradelle 10

DD 104939-2 – Brylla Sàrl – construction de deux villas jumelées avec garages et piscines – chemin Saladin 12

DD 104981-2 – Agence immobilière Alain Bordier et Cie SA – construction de quatre immeubles de logements – garage souterrain – aménagements extérieurs – containers enterrés – chemin des Tavernes 2, 4, 6, 8

DD 105309-2 – M. David Holder – aménagement et agrandissement d'une villa – création d'un garage en sous-sol – route de Florissant 142

DD 105352-2 – M<sup>mes</sup> Vidal et Barde – construction de quatre villas mitoyennes – panneaux solaires en toiture – sondes géothermiques – chemin Castan 3B, 3C, 3D, 3E

DD 105353-2 – MM. Maréchal – deux villas contiguës – garages – piscines – panneaux solaires – chemin Jules-Cougnard 13, 13A.

DD 105369-2 – M. Tassan-Din et Mme Visonti – construction d'un mur anti-bruit – route de Chêne 114

DD 105399-2 – M. René Schmid – deux villas mitoyennes avec garages – sondes géothermiques – chemin Castan 7

DD 105395-2 – M. Andy Cohen – quatre villas contiguës – couverts – sondes géothermiques – chemin des Flombards 17, 19, 21, 23

DD 105425-2 – M. Colin Pasold – création d'un poolhouse – avenue Léonard-Sismondi 4

DD 105430-2 – M. O. Sviden – construction d'un garage, d'une piscine et de deux salles de jeux – avenue Jacques-Martin 36

M 6889-2 – M. David Holder – démolition d'un garage – route de Florissant 142

M 6857-2 – M. Weber pour M. et Mme Simonin – démolition d'une villa et d'un garage – avenue Jacques-Martin 7

M 6905-2 – PCIR SA – démolition d'une villa et d'annexes – chemin Naville 24

## Date de la prochaine séance du Conseil municipal

Judi 28 février 2013

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

**Le Chêne des Bougeries est attribué à ces Chênois qui œuvrent pour que notre commune ait un cœur qui bat, une âme qui vit et des racines qui unissent**

## LE MÉRITE CHÊNOIS 2013

sera remis par les Autorités de Chêne-Bougeries lors d'une cérémonie

**Mardi 19 mars, à 18h30**

Salle communale J.-J. Gautier  
Route du Vallon 1

Le "Mérite chênnois" est décerné chaque année à une personne ou à un groupement dont l'action rayonne au profit de la commune, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de celle-ci.

Lors de la même soirée, les Autorités recevront les personnes nouvellement naturalisées.



## Cartes journalières CFF pour les habitants de Chêne-Bougeries Nouveauté

Rendez-vous sur [www.chene-bougeries.ch](http://www.chene-bougeries.ch)!

Le site Internet communal de Chêne-Bougeries, [www.chene-bougeries.ch](http://www.chene-bougeries.ch), vous propose désormais de consulter les disponibilités des cartes journalières CFF vendues au guichet de la mairie au prix préférentiel de CHF 35.--.



Publicité

EMS LE PRIEURÉ



EMS Le Prieuré

Chemin du Pré-du-Couvent 3  
1224 Chêne-Bougeries / Genève  
Tél. 022 869 21 00  
Fax 022 869 21 01  
[info@emsleprieure.ch](mailto:info@emsleprieure.ch)



**Nouvel établissement  
Printemps 2013**

**N'hésitez pas à nous contacter  
pour de plus amples informations!**

# Apéritif des vœux

Mardi 8 janvier 2013, les autorités de Chêne-Bougeries ont présenté leurs vœux aux corps constitués, aux associations, ainsi qu'aux représentants de la population, notamment les personnes nouvellement installées dans la commune, car c'est maintenant une tradition que de recevoir les nouveaux habitants de Chêne-Bougeries, en début d'année, à l'occasion de cette cérémonie. Les invités ont été accueillis en musique par La Lyre de Chêne-Bougeries.

**E**n présence du Conseil administratif, in corpore, ainsi que de bon nombre de Conseillers municipaux et représentants d'associations, M. Jean Locher, maire, a prononcé une allocution au caractère **résolument optimiste, malgré les aléas de la conjoncture.**

Ainsi, après les vœux traditionnels, plus particulièrement de santé sans laquelle rien ne peut être entrepris, M. Locher a souhaité à l'assemblée d'avoir la capacité d'apprécier le lieu et l'époque où nous vivons; de réaliser que, même si notre quotidien a parfois des aléas, nous sommes citoyens ou résidents d'un pays où sécurité et liberté ne sont pas de vains mots.

Après avoir remercié les associations précieuses pour la vie communale, il s'est plus particulièrement adressé aux personnes nouvellement arrivées sur la commune les félicitant d'avoir choisi de vivre à Chêne-Bougeries car la vie y est douce et la sécurité y règne.

Le Conseil administratif a pour objectif prioritaire d'accompagner le développement programmé des structures communales, puisque nous attendons un accroissement de la popu-



lation de Chêne-Bougeries d'à peu près un tiers d'ici une dizaine d'années, a affirmé M. Locher.

Il a ainsi dressé un inventaire des réalisations ou projets en cours dans notre commune, malgré les désaccords entre la majorité du Conseil administratif et la nouvelle majorité hétéroclite du Conseil municipal (...) reflète d'une vision différente de la société que nous souhaitons pour demain: gestion différenciée des espaces verts, introduction de quatre zones bleues avec "macaron", création d'un service social et du BUPE (Bureau de la Petite Enfance), offre culturelle intense, achèvement de la réorganisation du service Prévention et Sécurité, avec la venue d'un cinquième agent de police municipale, accompagnement des projets cantonaux (trolleybus au chemin de la Gradelle et avenue J.-J. Rigaud; assai-

nissement de la route de Chêne), maintien et rénovation des infrastructures souterraines et de l'entretien des bâtiments; construction de la nouvelle halle de curling dans le périmètre du CSSM.

Quant aux finances, bien que les comptes 2011 aient été marqués par une baisse de plus de 10% des rentrées fiscales, l'optimisme est de rigueur pour 2013 selon les prévisions cantonales.

Pour conclure, M. Locher a cité Baden Powel, fondateur du scoutisme: *L'optimisme est une forme de courage qui donne confiance aux autres et mène au succès et convie l'assistance à rester optimiste et à apprécier chaque jour de l'année 2013.*

Puis, toujours en musique, les invités ont pu échanger leurs vœux autour d'un buffet et découvrir, pour certains, les associations qui présentaient leurs activités sur des stands mis à leur disposition. ■

Publicité

La Clinique des Grangettes

## Recherche

pour ses collaborateurs des places de stationnements à louer sur la commune de Chêne-Bougeries à proximité de la ligne de tram.

Pour tous renseignements, vous pouvez contacter M<sup>me</sup> Alissa Comment au 022 305 01 17 ou à l'adresse suivante: [alissa.comment@grangettes.ch](mailto:alissa.comment@grangettes.ch)

Clinique des Grangettes  
Genève

## LA MOBILITE REDECOUVERTE ET LA CONDUITE REDEVIENT UN PLAISIR



MP3 Yourban 300 Lx.  
8'495.-

Fly 125  
2'895.-

Vespa LX Lx. 3V  
4'995.-

RTE DE FLORISSANT 176, 1201 CONCHES - 022 346 01 80  
DU LUNDI AU VENDREDI 09H00-12H00 ET 13H00-18H00.  
TPG LIGNE 8 - APPRET CONCHES - WWW.DLUDI.CH

**D. LUDI**

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

## POUR VOTRE PUBLICITÉ DANS LES TROIS-CHÊNE:

Journal Le Chênois (organe officiel paraissant 7 fois/année)

Annuaire officiel des Trois-Chêne (1 fois/année)

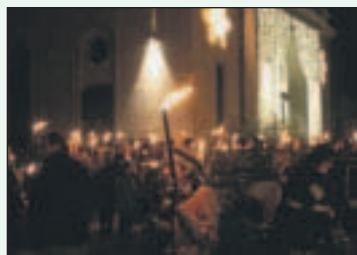
**Contactez-nous!**

Tél: 022 349 24 81 - Fax: 022 349 14 81 - [pub@lechenois.ch](mailto:pub@lechenois.ch)

# Saint-Nicolas, Escalade, Noël et Nouvel An fêtés brillamment à Chêne-Bougeries

Lumières, couleurs, théâtre et musique en cette fin d'année.

Les festivités ont débuté avec la venue de **Saint-Nicolas**, le 6 décembre. **Lumières** du cortège aux flambeaux, du beau sapin ornant l'esplanade où, fidèle à ce



Cortège aux flambeaux lors de la Saint-Nicolas.

rendez-vous annuel, Saint-Nicolas, accompagné du père Fouettard, est venu accueillir les petits enfants et leur distribuer des friandises.

**Couleurs** des stands du **Marché de Noël du Vieux-Bourg**, qui a réuni les 8 et 9 décembre, quelque 70 artisans, soucieux de la présentation de leur savoir-faire, objets divers qui deviendront des cadeaux offerts à Noël. Couleurs également de la décoration avec à chaque entrée, à côté du portique, un magnifique père Noël dans sa cabane et, en son centre, des traîneaux garnis de (faux) paquets cadeaux, œuvres du service des Parcs et promenades de Chêne-Bougeries.



L'Escalade

Le **théâtre** fut à l'honneur avec un joli spectacle offert par le Théâtrechamp aux aînés de la commune, et interprété par de jeunes comédiens, afin de fêter dignement **l'Escalade**. A la fin de la représentation, toute l'assemblée a entonné le *Cé qu'è laïno*, puis la plus jeune et une nonagénaire ont brisé quatre magnifiques marmites en compagnie de Mme Béatrice Grandjean-Kyburz, Conseillère administrative, portant l'habit de la Mère Royaume pour l'occasion.

**Musique** enfin, lors du rendez-vous incontournable avec l'Orchestre Buissonnier, chaque 1<sup>er</sup> janvier, pour le **Concert de l'An**. Le public venu en nombre a pu apprécier un programme prestigieux et varié et fêter la nouvelle année lors de la veillée qui a suivi.

De belles festivités pour passer le cap d'une année et combattre l'hiver et la tristesse de ses longues nuits et de sa froidure. ■



Marché de Noël du Vieux-Bourg.



Concert de l'An.

## Noël du foyer "Au Cœur des Grottes"

Les autorités communales ont renouvelé, le mercredi 19 décembre 2012, leur action de solidarité en faveur de la Fondation "Au Cœur des Grottes". Cette dernière est un foyer d'hébergement avec accompagnement psychosocial destiné à une trentaine de femmes seules ou avec leurs enfants, momentanément confrontées à une situation de précarité: difficultés familiales, violences conjugales, difficultés d'hébergement, retour de l'étranger...

Ainsi, les membres du Conseil administratif et Mme Marion Sobanek, présidente de la commission Affaires sociales – prévention, ont eu le plaisir d'accueillir, en pré-

sence de membres du Conseil municipal et de Mme Evelyne Gosteli,

directrice du Foyer, quelque 80 femmes, enfants et accompagnants du



Foyer, à la salle communale Jean-Jacques Gautier, pour un dîner-spectacle.

La soirée fut animée par M. Patrick Waltrick, lequel a enchanté avec sa magie de proximité et son spectacle familial interactif. Puis, la magie a laissé place à un intermède musical interprété par M. Christian Metraux accompagné d'une chanteuse. En fin de soirée, les enfants ont eu la surprise et la joie de voir arriver le Père Noël pour la distribution de cadeaux.

Cette parenthèse bienvenue dans un parcours de vie parfois difficile a rencontré l'enthousiasme des petits et des grands. ■

**EXPOSITION**  
**Le monde de**  
**DANIEL GRATALOUP**  
 Architecture - Gravures - Sculptures



**20 février - 13 mars 2013**  
 Vernissage: mardi 19 février, 18h30  
 Conférence de Daniel Grataloup:  
 «Espace-Temps-Architecture»  
 Jeudi 28 février, 20h  
 Salle Jean-Jacques Gautier - 1, route du Vallon

ESPACE NOUVEAU VALLON | Tran 12, arrêt Grange-Falquet  
 8, route du Vallon - Chêne-Bougeries | Box 34, arrêt Vallon - Parking

HORAIRES: LUN-VEN, 15H-20H / SAM-DIM, 10H-17H

ChêneBougeries  
[www.chene-bougeries.ch](http://www.chene-bougeries.ch)

EXPOSITION A L'ESPACE NOUVEAU VALLON  
**Le monde de**  
**DANIEL GRATALOUP**  
 Architecture - Gravures - Sculptures

Daniel GRATALOUP architecte, urbaniste, professeur, docteur de l'Université de Paris, Panthéon Sorbonne, officier des Arts et des Lettres, se tenait dans ses premières architectures-sculptures dès 1937 et participe à des expositions de peinture dès cette date. Il travaille également la gravure (Guggenheim Museum N.Y., Rosewood Gallery à Philadelphie, S.N. de Berna, Fonds de Décoration de Genève, collections privées etc...)

A partir de 1970, de nombreuses grandes expositions lui sont consacrées: les grandes villes de Suisse, puis en France à Lyon, en Algérie, Alger et Oren. Il participe également à des expositions sur l'architecture du futur: Terra 2 Wrocław en Pologne, puis en France et à New York.

Daniel GRATALOUP dès 1955 effectue des voyages d'étude dans le monde entier. Il est l'auteur de nombreuses publications, enseigne et donne beaucoup de conférences.


Son architecture originale et novatrice, largement publiée dans le monde (14 langues) n'est pas restreinte au graticule, elle est l'expression authentique des gestes et des circulations. Ses réalisations deviennent de véritables sculptures fonctionnelles.

Les conceptions urbanistiques de Daniel GRATALOUP sont révolutionnaires et très félicitées. Il se plaît à dire que les utopies d'hier sont devenues des réalités aujourd'hui, et que les utopies d'aujourd'hui seront des réalités demain.

Avant d'une haute idée de l'homme et de son devenir, il exprime la spiritualité de ses projets dans l'œuvre du Monde: message de bonheur et de paix à l'aube de ce nouveau millénaire.

«Pour les dieux, pour les hommes» Editions de Trócaire, Genève.

Le 15 octobre dernier, le Musée d'Art Moderne de New York a fait l'acquisition d'une partie de ses travaux de recherches, soit: 92 dessins, 80 planches de plans, coupes et perspectives, ainsi que de 6 grandes maquettes.



**CONFÉRENCES JEAN-JACQUES GAUTIER**

**DROITS HUMAINS  
 ET QUESTIONS DE SOCIÉTÉ**

**Mardi 26 février 2013, à 20h00**  
*La bioéthique et les droits humains*


**Mardi 26 mars 2013, à 20h00**  
*Le racisme, la discrimination et les droits humains.  
 Quel rôle peuvent jouer les médias?*

Salle communale Jean-Jacques Gautier  
 1, route du Vallon – Chêne-Bougeries

**ENTRÉE LIBRE – COLLATION OFFERTE**

Organisation et renseignements:  
 Ville de Chêne-Bougeries - Tél. 022 869 17 37  
[www.chene-bougeries.ch](http://www.chene-bougeries.ch)  
 Association Diverscités - Tél. 078 771 56 16  
[www.diverscites.ch](http://www.diverscites.ch)

ChêneBougeries



**FESTIVAL ANTIGÉL**

PRÊT POUR L'INATTENDU? / EXPECT THE UNEXPECTED?

LIEUX IN-SOLITES / 21 COMMUNES GENEVOISES

26 JAN 10 FEV 2013

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

SÉNERX • CAROUGE • CHÈNE-BOUGERIES • CHÈNE-BOURG • COLIGNY • BELLERIVE • COMBIGNON • GENTHOD  
 GRAND-SACONNEX • LANCY • METRYN • PERLY-CRISTOL • PLAN-LES-QUARTS • FREDRY • CHAMREY  
 SAINT-JULIEN • SATIGNY • THÔRÈX • TOIRNEX • VANDŒUVRES • VERNIER • VEYRIER • YVLE DE GENÈVE

### Dix années à Chêne-Bougeries d'enchantements et de rêves !

Et parce que le rêve fait grandir, la Ville de Chêne-Bougeries a toujours soutenu Marionnettes & Cie tout au long de cette décennie. Pour cette 10<sup>ème</sup> édition, cinq compagnies emmèneront les jeunes enfants dans le royaume des rencontres et des découvertes et les enchanteront en musique et en images. Les ateliers leur apprendront à faire naître des personnages à partir d'un bout de carton, à inventer des musiques avec de brèves de percussions et à danser la mambo ! Alors, que la fête commence pour tous !

Béatrice Grandjean-Kyburz,  
Conseillère administrative  
Eliane Longet de la Cie des Croquettes

Organisme :  
Eliane Longet, de la Cie des Croquettes pour le programme  
www.croquettes.ch  
et 100 de Chêne-Bougeries, www.chenebougeries.ch

Génerer sur place au profit de l'association Grains de Baobab pour la construction d'une école au Burkina Faso, vente de marionnettes fabriquées au Burkina Faso.

www.grainsdebobab.org

Un grand merci au Club Montagnard Chênois pour son engagement au niveau de la logistique.



### Spectacles & Ateliers

FESTIVAL DE MARIONNETTES  
10<sup>ème</sup> édition - 2013

La ville de Chêne-Bougeries  
accueille

## MARIONNETTES & CIE



Samedi 9 mars  
Dimanche 10 mars

SALLE COMMUNALE JEAN-JACQUES GAUTIER  
RUE DU VALLON 1 - CHÊNE-BOUGERIES

Chêne Bougeries  
www.chene-bougeries.ch



### Spectacles : billets

Pas de réservation par téléphone.  
Vente des billets à la salle communale J.-J. Gautier  
Samedi 9 mars de 13h30 à 17h  
Dimanche 10 mars de 9h30 à 12h et de 13h30 à 16h  
**Entrées à CHF 10.-**

### Ateliers : inscriptions indispensables

à la mairie de Chêne-Bougeries, dès le 19 février  
Tel : 022 869 17 17  
Lu-me-je : 9h-12h et 14-16h - Ma : 7h30-10h - Ve : 9h-12h  
Paiement le jour même, directement auprès de l'artiste.

#### La montagne aux trois couleurs

Marionnettes

Par les Croquettes, dès 4 ans, 45 minutes  
Samedi 9 mars à 14h  
Dimanche 10 mars à 15h  
Grandie bouche brave un interdit. La tribu est en danger.  
Comment retrouver la flèche magique ?

#### A l'aide

Marionnettes et Théâtre d'ombres

Avec la Cie Deux fois rien, dès 5 ans, 45 minutes  
Samedi 9 mars à 15h  
Dimanche 10 mars à 10h  
Petites histoires croustillantes d'aide avec des personnages qui se donnent des coups de main et de pied à leur façon.

#### Boucle d'or - La petite poule rouge

Théâtre d'ombres et livre animé

Par le Théâtre Couleurs d'Ombres, dès 3 ans, 35 minutes  
Samedi 9 mars à 15h30  
Dimanche 10 mars à 14h  
Deux contes célèbres : Boucle d'Or qui s'est perdue dans la forêt et la petite poule rouge que personne ne veut aider.

#### Plume d'or

Conte en musique et chansons

De et par Saska Circus, dès 2 ans, 45 minutes  
Samedi 9 mars à 16h  
Dimanche 10 mars à 16h  
L'histoire d'un oiseau qui sort de son œuf tout beau, tout neuf et part découvrir le vaste monde...

#### Le rêve penché

Livre animé avec ombres

Par la Cie Tohu Wa Bohu, dès 3 ans, 45 minutes  
Samedi 9 mars à 17h  
Dimanche 10 mars à 11h  
Un enfant décide de plonger dans ses cauchemars. Il y rencontre une dame qui apprivoise les sons et les peurs...

#### Atelier de pop-up, cartes en 3D

CHF 25.- matériel compris

Avec Capucine Mazille, illustratrice de livres pour enfants. Dès 4 ans  
Samedi 9 mars atelier 1 14h30 à 16h00  
Samedi 9 mars atelier 2 16h30 à 18h00  
Dimanche 10 mars atelier 3 10h00 à 11h30  
Dimanche 10 mars atelier 4 14h00 à 15h30

Grenouilles, loups, serpents et autres animaux vont naître du papier, en 3D et ceci de tes mains expertes ! Adultes bienvenus !

#### Danse mambo

CHF 10.- enfant seul, CHF 15.- enfant et adulte

Avec Tania Nerfin, artiste cubaine, Cie le Crocodile Vert. Dès 4 ans  
Samedi 9 mars atelier 5 14h00 à 14h45  
Samedi 9 mars atelier 6 15h15 à 16h00  
Dimanche 10 mars atelier 7 11h00 à 11h45  
Dimanche 10 mars atelier 8 14h00 à 14h45

Mambo veut dire «La voix du cœur». Ce rythme cubain part de la poitrine et va jusqu'aux pieds. On s'amuse sans arrêt!

#### A la découverte d'instruments

CHF 10.-

Avec la Cie Tohu Wa Bohu, Dès 3 ans  
Dimanche 10 mars atelier 9 14h00 à 15h20  
Des instruments de percussions inouïs, qui se jouent avec des baguettes et vibrent, sonnent, chantent en explorant des espaces inconnus.

Spectacles

Ateliers





## Grand projet Chêne-Bourg - Chêne-Bougeries

Pour répondre aux besoins de logements dans le canton et aménager un cadre de vie de grande qualité pour tous, le canton conduit, en coordination avec les communes, une série de "grands projets" dans les secteurs qui accueilleront les futures constructions. Ces démarches de projet font appel à la participation de la population.

Vous avez déjà été invités à une 1<sup>ère</sup> réunion d'information sur le lancement du grand projet de Chêne-Bourg et Chêne-Bougeries. C'était le 25 avril 2012. Depuis le travail a avancé et il est maintenant temps d'un nouvel échange avec vous : habitants, propriétaires, entrepreneurs, associations, et même futurs habitants.

Pour vous permettre de prendre part au projet, nous vous proposons deux cycles identiques composés d'une séance d'information publique puis d'un atelier participatif, auxquels vous êtes tous conviés. Ils se dérouleront successivement sur les deux communes.

Ce sera l'occasion pour vous de nous raconter comment vous vivez votre quartier, vos besoins en logements et ce que vous imaginez et souhaitez pour vos enfants.

La réunion publique en soirée permettra de vous informer sur l'état des réflexions, et la matinée du samedi sera l'occasion pour vous de vous exprimer, et pour nous de vous écouter. Venez nombreux !

Plus d'informations sur [www.ge.ch/chene-bourg-chene-bougeries](http://www.ge.ch/chene-bourg-chene-bougeries)

### Chêne-Bourg

Séance publique : 28 février, 20h15

Atelier participatif : 2 mars, 9h-14h

Salle communale Point favre  
Avenue F-A Grison 6  
1225 Chêne-Bourg

### Chêne-Bougeries

Séance publique : 13 mars, 20h15

Atelier participatif : 23 mars, 9h-14h

Salle communale Jean-Jacques Gautier  
Route du Vallon 1  
1224 Chêne-Bougeries

Publicité

Patinoire - Saison 2012-2013



39, route de Sous-Moulin 1226 Thônex

# PATINOIRE



DU 15 OCTOBRE 2012 AU 28 MARS 2013

## TARIFS

	Adultes dès 16 ans	Enfants, AVS, Apprentis-étudiants jusqu'à 20 ans Chômeurs
Entrée simple	5.-	3.-
Carte 10 entrées 2)	1) 45.-	1) 25.-
Accompagnants	5.-	3.-
<b>Abonnement saison :</b>		
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 saisons consécutives et aucun remboursement

Sur demande :  
tarifs famille, groupes, anniversaires, écoles ou 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

<b>Lundi, mardi, jeudi</b>	<b>13h00 - 16h30</b>	
<b>Vendredi</b>	<b>12h00 - 16h30</b>	(12h00 - 13h30: 2/3 patinoire)
<b>Mercredi</b>	<b>14h15 - 16h30</b>	(dès 15h30: 2/3 patinoire)
<b>Samedi</b>	<b>14h30 - 17h15</b>	(dès 16h00: 2/3 patinoire)
<b>Dimanche</b>	<b>10h00 - 11h30 / 14h45 - 19h00</b>	(10h00 - 11h30: 2/3 patinoire)

### HOCKEY Puck mou obligatoire (sauf dimanche dès 19h45)

Tous niveaux	<b>Vendredi</b>	<b>12h00 - 13h30</b>	<b>(1/3)</b>
Débutants	<b>Samedi</b>	<b>16h00 - 17h15</b>	<b>(1/3)</b>
Parents-enfants	<b>Dimanche</b>	<b>10h00 - 11h30</b>	<b>(1/3)</b>
Hockeyeurs confirmés	<b>Dimanche</b>	<b>19h15 - 21h00</b>	

Vacances scolaires genevoises : horaire modifié

### DURANT LA SAISON :

Plusieurs animations spéciales,  
les détails suivront sur notre site internet



# Chêne-Bourg



## Vacances scolaires

Les vacances de février commencent le lundi 11 février 2013. La rentrée est fixée au lundi 18 février 2013.

## Autorisations de construire

APAT 6067-2 – 3466 et 3467 – M. Willy Schneider – pose de panneaux solaires en toiture – 15, chemin du Petit-Bel-Air

DD 104716-2 – 4308 – Lipatti Immobilier SA – construction d'un immeuble de logements à 4 allées, parking en sous-sol – 9-9A-9B et 9C avenue de Bel-Air

M 6714-2 – 4308 – Lipatti Immobilier SA – démolition d'un parking – 9, avenue de Bel-Air

## 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 au prix de Fr. 35.– par jour et par carte.

**Attention!** Les billets non retirés 10 jours avant la date prévue seront sans autre remis en vente.

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.

## 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 Fr. 15.–.

## 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.

## Plus de vignettes de vélo

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2012, les vignettes pour vélos n'existent plus. En effet, en cas d'accident ou de dommage c'est la Responsabilité Civile (RC) de chaque individu qui prend les frais à sa charge. En cas de vol du vélo, c'est l'assurance "ménage" qui couvre le sinistre.

## Médailles de chien - mode d'emploi

Après l'entrée en vigueur de la loi sur les chiens (LChiens), de son règlement d'application et le vote du peuple sur le projet de loi fiscale relatif aux chiens, la procédure pour la remise de la marque de contrôle officielle 2012 (médaille chien) est modifiée comme suit.

### 1. Acquisition de la marque de contrôle auprès de la commune de domicile

Depuis 2012, les détenteurs de chiens doivent se présenter à la mairie de leur commune de domicile afin de retirer la marque de contrôle officielle de l'année en cours en présentant les documents suivants:

- la confirmation de l'enregistrement du chien à la banque de données ANIS;
- l'attestation d'assurance RC spécifique pour "détenteur de chien" pour l'année 2013;
- le carnet de vaccination (vaccination contre la rage valide);
- l'attestation de suivi des cours théorique et pratique ou le justificatif de leur dispense délivrée par le SCAV (si nécessaire).

Le chien doit également être porteur d'une plaquette à son collier indiquant le nom, l'adresse et le numéro de téléphone du détenteur.

### 2. Perception de l'impôt par l'AFC

Le service de la consommation et des affaires vétérinaires (ci-après

le SCAV) transmet les données relatives aux détenteurs de chiens du canton à l'administration fiscale cantonale (AFC). L'AFC établit alors les bordereaux d'impôt et les notifie directement par poste aux détenteurs de chiens au mois de juin de l'année en cours.

L'impôt n'est ainsi plus lié à la remise de la marque de contrôle officielle.

La caisse de la trésorerie générale de l'Etat ne délivre plus la marque de contrôle officielle.

### 3. Exigences ANIS – formation pratique – TMC

Tout détenteur doit s'assurer que son chien est identifié au moyen d'une puce électronique enregistrée à ANIS SA. Il doit aussi annoncer tout changement d'adresse et de détenteur ainsi que la mort du chien dans les 10 jours à la banque de données ANIS SA, Morgenstrasse 123, 3018 Berne, Tél.: 0900 55 15 25 ou [info@anis.ch](mailto:info@anis.ch).

Pour tous les nouveaux chiens acquis après le 1<sup>er</sup> septembre 2008, une formation pratique de quatre fois une heure doit être suivie auprès d'un éducateur canin agréé dans les douze mois suivant l'acquisition.

Pour les chiens de grande taille (plus de 25 kilogrammes et 56 centimètres au garrot) et âgés de moins de huit ans, un test de maîtrise et de comportement (TMC) doit être réussi auprès d'un éducateur canin agréé dans un délai de 12 mois.

### 4. Autres informations

L'acquisition de la médaille doit se faire du 2 janvier au 28 mars 2013. Lorsque le chien a mangé la médaille ou qu'elle est perdue, il est possible de venir chercher à la mairie une nouvelle médaille au prix cette fois-ci de CHF 20.– (et non plus à l'Hôtel des Finances, rue du Stand).

Vous trouverez également toutes les informations utiles sur le site internet: [www.ge.ch/chien](http://www.ge.ch/chien)

## Conseil municipal du 11 décembre 2012

### Communications du Conseil administratif

#### Nouvelle structure de la Caisse de pension du personnel (CAP)

La semaine dernière, vous avez reçu un courrier de l'Association des communes genevoises annonçant deux séances d'information sur la nouvelle structure de la CAP. Comme votre Conseil sera appelé à examiner et à se prononcer sur ce dossier complexe durant le premier semestre de l'année 2013 et qu'en principe, nous n'aurons pas la possibilité d'inviter des représentants de la CAP lors d'une séance de commission, nous vous incitons à participer nombreux à l'une ou à l'autre de ces réunions d'information.

#### Eco-Label

Lancé le 14 mars à Chêne-Bourg, l'Eco Label des entreprises a rencontré un franc succès, puisque 73 contrats d'engagement ont déjà été signés. Lundi 3 décembre, trois entreprises de la commune – Dallais SA, la Carrosserie de Chêne et Lucifero Diffusione – ont reçu le label lors d'une cérémonie qui s'est tenue à l'Office de Promotion des Industries et des Technologies, témoignant ainsi qu'elles ont atteint les objectifs fixés.

#### Résolution pour une alimentation saine - les enfants en première ligne

Pour faire suite à l'intervention d'une Conseillère municipale lors de la dernière séance, nous vous précisons que toutes les informations sur le suivi de cette résolution avaient été données dans nos communications de la séance du 12 octobre 2010.

#### Fête de l'Escalade

Cette traditionnelle fête communale s'est déroulée le 12 décembre 2012 sur la place du Gothard. En effet, cette année, le Conseil administratif avait décidé d'organiser cette manifestation entièrement à l'extérieur dans le sympathique cadre du

(suite en page 32)

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](mailto:info@locatellimax.ch)

Vieux-Bourg. Un cortège, accompagné par la troupe des Chevaliers des murailles, les escrimeurs de l'Épée d'Argent, ainsi que par une délégation des trompettes de l'Escalade, a conduit la population de la place de la Gare à la place du Gothard où la traditionnelle marmite en chocolat et plusieurs animations attendaient les participants.

#### Actions de Noël

Les travailleurs sociaux hors murs ont mené une action en faveur des jeunes en difficulté durant la période des fêtes de fin d'année afin de leur offrir des moments de ré-

confort et de partage. Cette opération s'est déroulée durant les après-midi des 26-27 et 28 décembre.

Enfin, selon une coutume bien établie, les employés communaux ont distribué les traditionnels cornets de Noël à nos aînés et aux plus jeunes élèves (1P à 4P) de nos écoles.

#### Naturalisations

Depuis la dernière séance du Conseil municipal, le Conseil administratif a préavisé favorablement 1 dossier de candidat à la naturalisation genevoise.

#### Décisions

Dans sa séance du 11 décembre 2012 le Conseil municipal a pris les décisions suivantes:

1. ouvrir un crédit d'étude de Fr. 70'000.- destiné à entreprendre les études techniques en vue de réaliser un bassin de rétention au chemin Cavussin, en bordure de la Seymaz
2. ouvrir au Conseil administratif un crédit complémentaire de Fr. 1'060,40 pour couvrir le dépassement relatif à la deuxième étape des travaux de remplacement progressif des installations de l'éclairage public communal
3. voter une motion "Sécurité pour les piétons" invitant le Conseil administratif à:
  - demander que les zones à proximité des écoles soient effectivement à 40 km/h
  - demander au département de la sécurité que la police effectue des contrôles réguliers de la vitesse au moyen de radars mobiles
  - intervenir auprès de la direction générale de la mobilité, afin de contrôler la sécurité de tous les passages piétons de la commune et de rédiger un rapport à l'intention du Conseil administratif.

*Les communications du Conseil administratif, ainsi que les délibérations du Conseil municipal, sont également disponibles sur [www.chene-bourg.ch](http://www.chene-bourg.ch)*

## Permanence juridique à la mairie de Chêne-Bourg en 2013

Afin de pouvoir orienter les habitants de Chêne-Bourg face à un problème juridique ou de pouvoir les informer sur un sujet relatif au droit, un avocat de l'Ordre des Avocats de Genève se tiendra à leur disposition à la Mairie de Chêne-Bourg.

Voici les dates de la permanence juridique pour l'année 2013: 10 et 24 janvier, 7 et 21 février, 7 et 21 mars, 18 avril, 9 et 23 mai, 6 et 20 juin, 4 et 18 juillet, 8 et 22 août, 12 et 26 septembre, 10 et 24 octobre, 7 et 21 novembre, 5 et 19 décembre.

Les consultations se feront sans rendez-vous, dans l'ordre d'arrivée (une participation de 30.- CHF est demandée).

Les domaines qui pourront être abordés sont nombreux, notamment:

- Baux à loyers
- Procédures de divorce
- Droit du travail
- Succession et testaments
- Assurances sociales
- Contrats de mariage
- Démarches administratives, etc.

## Ornement des giratoires

Le Conseil administratif propose à des artistes locaux d'exposer une œuvre sur le giratoire situé avenue de Bel-Air/avenue du Rond-Point.

Les périodes d'exposition sont de deux semestres (février-juin et juillet-novembre), les mois de décembre et janvier étant réservés à l'installation du sapin de Noël.

Le règlement ainsi que la fiche technique sont à retirer à la Mairie de Chêne-Bourg, avenue Petit-Senn 46. Les dossiers de candidature accompagnés du projet devront être envoyés à la Mairie de Chêne-Bourg, Madame Catherine Origa, avenue Petit-Senn 46, 1225 Chêne-Bourg.

Pour plus de renseignements:  
tél.: 022 869 41 15



# Immeuble avec encadrement médico-social

Situé, au 75 rue de Genève, au coeur de Chêne-Bourg, près des commerces et à proximité du tram 12, l'immeuble pour personnes âgées de Chêne-Bourg avec encadrement social regroupe 24 logements indépendants, dont 18 deux pièces (pour personnes seules) et 6 trois pièces (pour couples). Les immeubles et les appartements sont conçus sans barrières architecturales de manière à faciliter l'accès aux personnes à mobilité restreinte. Equipés d'un système d'appel permettant de requérir de l'aide auprès du personnel d'encadrement de permanence, 7 jours sur 7, 24h sur 24, ces logements sont destinés à des personnes bénéficiant de la rente AVS, domiciliées à Chêne-Bourg, Chêne-Bougeries et Thônex, atteintes dans leur santé mais pouvant vivre seules avec, si nécessaire,



l'aide de services à domicile (repas, aide-ménagères, etc.)

Une gérante sociale apporte de l'aide dans les démarches administratives, du soutien moral en cas de besoin et un accompagnement lors de difficultés ou handicaps.

Différentes activités communautaires sont organisées chaque mois: goûters, petits déjeuners, bricolage, repas festifs (fête de l'Escalade, fête de Noël, Pâques) etc.

Pour s'inscrire, il suffit de venir chercher le formulaire ou de le télécharger sur le site internet de la commune et de l'envoyer à la Mairie de Chêne-Bourg, case postale 148, 1225 Chêne-Bourg. ■



# Chêne-Bourg a du cœur à Noël

Afin que les fêtes de fin d'année soient synonymes de joie pour tous, la commune de Chêne-Bourg a invité plus de 200 personnes à venir partager un repas de Noël, le samedi 22 décembre à midi à la salle du Point favre. Une trentaine de bénévoles ont œuvré pour un parfait déroulement de ce moment convivial et le Père Noël est venu gâter petits et grands.



## Réception officielle de M. Charles Beer, Président du Conseil d'Etat de la République et Canton de Genève Salle Point favre - mardi 15 janvier 2013

Le mardi 15 janvier 2013, Monsieur Charles Beer, président du Conseil d'Etat, a été accueilli par les autorités de Chêne-Bourg, sa commune de résidence, lors d'une soirée officielle mais surtout conviviale.

Lors de la partie officielle, Madame Christiane Nicollin, Maire, s'est adressée aux nombreuses personnalités politiques, culturelles et sportives présentes, ainsi qu'à ses proches, pour exprimer combien les autorités chênoises étaient fières

de compter le Président du gouvernement cantonal parmi leurs citoyens.



Hervé Ainner



Stefan Hunziker



Stefan Hunziker

Dans le cadre de la première partie de la saison musicale 2013, les prochains spectacles proposés se dérouleront :



**Le jeudi 21 février 2013 à 20h00**  
**Concert d'airs d'opéra**

Chacun menant une carrière de soliste, les cinq chanteurs qui forment cet ensemble ont étudié auprès de Madame Marie-José d'Alboni au Conservatoire de Terre Sainte et environs. C'est ainsi qu'est né le projet de monter un concert destiné entièrement à des airs et scènes d'opéra célèbres dans un répertoire allant de W.-A. Mozart à Richard Strauss.

Ce programme a été donné une première fois en l'Abbaye de Bonmont (Vaud) en 2010 et a remporté un tel succès auprès du public qu'il a motivé l'ensemble à continuer son activité.

Les chanteurs sont accompagnés au piano par Xavier Dami, pianiste doté d'une grande expérience de l'opéra et actuellement chef de chant au Grand-Théâtre de Genève.

Durée: 1h20 avec entracte

**Le jeudi 7 mars 2013 à 20h00**  
**"L'oiseau oublié" et "Atman"**

"L'oiseau oublié". Conte moderne raconté en claquettes, musique, théâtre chant et piano. Pierre Lavirelle, jeune artiste ambitieux arrive à Broadway. Son but: devenir une star adulée des foules...

**Guillaume Martineau, piano Laurent Bortolotti, claquettes, pantomime et théâtre.**

"Atman" est un terme sanskrit qui peut être traduit par "pure conscience d'être" ou par "souffle vital". Ce spectacle est un défi pour nous... laisser naître la danse et la musique, devant vous...

**Alex Bellegarde, contrebasse, Guillaume Martineau, piano, Guillem Alonso, Roser Font, et Laurent Bortolotti, claquettes.**

Durée: environ 1h40



**Le samedi 9 mars 2013 à 20h30**  
**Forfait bien-être**  
**Comédie relaxante et féroce**

Fermez les yeux... Inspirez, expirez... Détendez-vous! Vous entendez au loin le chant de la mouette riieuse et celui des bécasses à cou roux. Maintenant, visualisez un lieu de bien-être au doux nom de centre "Arc-en-ciel". Imaginez une dizaine de personnages aussi contrastés que déjantés interprétés par un duo de comédiennes alumeées, Nathalie Sabato et Viviane Deurin.

Souriez sereinement de cette relaxante bêtise.

Inspirez... Expirez... N'hésitez plus! Réservez votre entrée pour "forfait bien-être" et venez profiter de notre offre "soin facial spécial" de remise en forme des muscles situés de chaque côté de votre bouche.

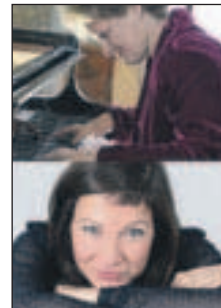
Plus d'informations en temps voulu  
sur le site Internet de la commune: [www.chene-bourg.ch](http://www.chene-bourg.ch)

**Le dimanche 10 mars 2013 à 17h00**  
**Duo flûte et piano**

Récital

Un récital pour flûte et piano par deux talentueuses interprètes qui vous feront partager leur passion pour des œuvres qu'elles ont choisies spécialement pour cette occasion.

**Natasa Maric, flûte**  
**et Joanne Maurer-Brzezinska, piano.**



**Le dimanche 17 mars 2013 à 17h00**

**La guitare dans tous ses états**

**Samba, Jazz, Groove & Swing**

Ce trio composé de trois virtuoses de la guitare acoustique et électrique joue du jazz, de la fusion, même du classique teinté d'ethno et aussi des compositions et des thèmes de Chick Corea, Sting ou Miles Davis. Le tout saupoudré d'impros et d'énergie.

**Christophe Leu, Phillippe Dragonetti et Germain Aubert.**

**Les vendredi 22**  
**et samedi 23 mars 2013 à 20h30**

**Danse avec les mots**

**Spectacle d'impro**  
**avec danses et claquettes**

La réunion de Fabrice Martin, de 4 danseurs(-euses), des musiciens Jean Dupperrex ou Manuel Cohen et de Philippe Cohen en maître de cérémonie et comédien caméléon, pour offrir des variations explosives de sketches avec un choix illimité de danses et de musiques...

Entre le langage de l'imaginaire et les variations dansées, ce spectacle d'un nouveau genre sera interactif, et proposera les danses improvisées, comme au théâtre on improvise avec les mots.

Les personnages, les styles et la musique permettront de re-créeer des tableaux nouveaux à chaque représentation. Ce spectacle festif et joyeux en diable fera valser les conventions.



**CHÉQUIER  
CULTURE**

*La commune de Chêne-Bourg  
offre des chèquiers culture*

6 chèques de CHF 10.-, à utiliser en déduction du prix d'un billet de cinéma, théâtre, musée, concert, exposition, etc. (liste des partenaires à disposition à la mairie) à retirer **gratuitement** au guichet de la mairie contre pièces justificatives

**Conditions d'obtention:**

*Résider à Chêne-Bourg • Avoir entre 26 et 64 ans  
Être au bénéfice de subsides de l'assurance maladie  
Ne pas bénéficier d'autres mesures de réduction  
(étudiants, chômeurs, AVS, AI)*

Renseignements: Mairie de Chêne-Bourg ☎ 022 869 41 15

# Thônex

## Prochaine séance du Conseil municipal:

mardi 26 mars.

## Loto des Aînés

La commune de Thônex organise un loto pour ses Aînés les jeudis 14 février et 14 mars 2013 de 15h00 à 17h30, à la salle des fêtes de Thônex.

## Bibliobus

Le bibliobus stationne au chemin de Marcelly (angle av. Tronchet) tous les vendredis de 14h00 à 17h00, sauf les jours fériés et les jours de fermeture annuelle.

Vous pouvez obtenir plus de renseignements en appelant le service des bibliobus au 022 418 92 70 ou en consultant le site des bibliobus [www.ville-ge.ch/bm](http://www.ville-ge.ch/bm).

## Comité des fêtes et du jumelage

### Jumelage Thônex-Graveson

les Thônésiens-nes intéressés-es voudront bien remplir le formulaire de participation et le retourner avant le 28 février 2013 dernier délai. Ce bulletin peut également être téléchargé sur notre site internet [www.thonex.ch](http://www.thonex.ch).

### Tournoi de Jass

Le comité des fêtes et de la culture de Thônex organise son 3<sup>ème</sup> tournoi de jass par équipe, atout imposé, le vendredi 8 février 2013.

Inscriptions sur place, le soir même, dès 18h30. Début du tournoi à 19h30 précises.

## Théâtre

### Les compagnons de la TULIPE NOIRE - Groupe de théâtre amateur présentent:

“Du vent dans les branches de Sassafras”

de René de Obaldia

Vendredi 15 février 2013 à 20h30

(portes à 20h00)

Dimanche 17 février 2013 à 15h00

(portes à 14h30)

Entrée libre – collecte.

## Thônex Live et Opus One présentent

BB Brunès le vendredi 22 février à 20h30.

Olivia Ruiz le jeudi 28 février à 20h30.

-M- le samedi 9 mars (complet).

1995 le samedi 23 mars à 20h30.

C2C le jeudi 28 mars à 20h30.

Ces manifestations ont lieu à la salle des fêtes de Thônex.

Informations et renseignements: <http://www.thonex.ch/culture/agenda/>

## Requêtes en démolition et construction

DD 105367-2 – parcelles 3919, 3909, 3916, 3917, 3922 – fe 33, MM. Jean-Pierre Hirt et Michel Beche, architectes pour M. Thierry Cléménçon, trois villas mitoyennes (HPE 27,45%)

– garages – atelier – parkings – sondes géothermiques – panneaux solaires, route d'Ambilly 41g

APA 37402-2 – parcelle 6370 – fe 16, M. Gilbert Henchoz, architecte pour M. Paolo et Mme Isabelle Scialla – véranda – couvert à voiture – muret de soutènement – chemin du Bois-Des-Arts 63

M 6909-2 – parcelle 3834 – fe 25, M. Roland Apotheloz architecte, pour Swalpinvest SA pour M<sup>mes</sup> S. Borcard, D. Palmieri et J. Tellenbach – démolition d'une villa et d'un garage – chemin des Castors 8

DD 105403-2 – parcelle 3834 – fe 25, M. Roland Apotheloz architecte, pour Swalpinvest SA pour M<sup>mes</sup> S. Borcard, D. Palmieri et J. Tellenbach – construction de villas jumelées et mitoyennes – garage – sondes géothermiques – chemin des Castors 6-8

APA 37466-2 – parcelle 6243 – fe 32, Voltair Environnement pour M. Sébastien Armléder – pose de panneaux solaires intégrés à la toiture – chemin des Sillons 3

DD 105415-2 – parcelle 6163 – fe 16, MM. A. Bass et R. Carella, architectes pour Broillet SA pour Mme Marie-Claude Maunoir – construction d'un immeuble – route Blanche 10

APA 37491-2 – parcelle 5208 – fe 17, M. Nouridine Melikh, architecte, pour Syfra Sàrl & Zurich Agence gén – mise en conformité d'une installation de climatisation – rue de Genève 94

DD 105182-2 – parcelles 5189, 5190, 2613 – fe 32, M. Christian Gindre architecte pour M. Didier Racine – construction de 2 villas mitoyennes et garages – chemin de la Ceriseraie 11, 11A

DD 105434-2 – parcelle 5557 – fe 33, Service de renaturation des cours d'eau pour MP communal – renaturation du “Foron” – route d'Ambilly 41

APAT 6076-2 – parcelle 4721 – fe 9, M. Dominique Gros-Rotach, architecte pour M. P. et Mme F. Rivollet – construction d'une piscine – route de Sous-Moulin 49.



## ThôNoël



C'est le samedi 15 décembre 2012 que de nombreux communiens se sont retrouvés sur la Place du Chêne-Vert pour découvrir les stands de ce marché pas comme les autres qu'est Thônoël.

Les bénévoles des associations ou de la commune de Thônex, y vendaient des produits essentiellement confectionnés par eux-mêmes au bénéfice de l'association "Jivan's Children" soutenue par les Travailleurs Sociaux Hors Murs (TSHM) des Trois-Chêne.

L'argent ainsi récolté aidera à la concrétisation du projet "Jeunes Voyageurs": un groupe de jeunes de 18 à 25 ans se rendra en été 2013 à Bodhgaya dans le nord de l'Inde pour rencontrer les enfants de l'école de soutien "Jivan's" et leur famille. Les

jeunes voyageurs découvriront ce pays et son incroyable culture à travers leur investissement auprès des enfants issus d'un milieu défavorisé.

Cette année, 13 associations y étaient présentes: *Les Aînés Solidaires, Les Trois Boules et la Pétaque de Thônex, l'Amicale des Habitants du Curé-Desclouds, l'Association Nour, l'Association des Habitants de la Résidence Apollo, la Confrérie du Four à Pain de Thônex, l'Association des Habitants Moillesulaz-Foron et Thônex-Nord, les Sauveteurs Auxiliaires, le Parlement des Jeunes, l'Association Le Hameau de Villette, le Comité des Fêtes et du Jumelage* et, pour terminer, l'Association *Jivan's Children*.

Entre 10 et 14 heures, l'on pouvait donc y trouver des bougies, des masques, des foulards, entre autres; on pouvait aussi payer CHF 2.- pour ajouter sa boule au sapin, jouer aux fléchettes, goûter des brieclets, des biscuits, des taillaules, des pains au chocolat, boire du thé,



du café ou du vin chaud et aussi se rassasier avec une bonne soupe à la courge (servie dans un bol de l'Escalade offert) avec pain et fromages ou des saucisses grillées!

Pendant ce temps, le père Noël distribuait des friandises au son d'un duo d'accordéonistes.

Nous félicitons encore une fois le personnel de la mairie et les bénévoles des associations qui assurent tous la parfaite organisation de cette manifestation devenue une tradition thônésienne en cette veille de Noël!

José Fischer



## Repas de Noël des personnes seules



Le 24 décembre à midi, comme de coutume, plus d'une quarantaine de communiens, des aînés pour la plupart, se sont retrouvés dans l'annexe de la Salle des Fêtes pour un apéritif, suivi d'un repas de Noël en commun, par un temps printanier pour la saison. La soirée animée par un duo musical s'est déroulée en présence de Monsieur Philippe Decrey, Conseiller administratif délégué à la culture et au jumelage, entouré de quatre conseillers municipaux, de Monsieur François Diserens, de votre serviteur et du Père Noël de retour chez nous quelques jours après ThôNoël.

Dans une brève allocution, M. Decrey a salué les personnes présentes et rappelé l'importance de l'engagement des bénévoles dans notre commune. Il a également donné quelques informations sur les nombreuses activités prévues en 2013 avec, entre autres, le déplacement de nos communiens à Graveson du 24 au 26 mai – dont les inscriptions sont déjà ouvertes, ainsi que la sortie prévue en septembre qui fera l'objet d'une information ultérieure.

Le menu proposé par Alain Akar, réalisé par le chef et l'équipe de cuisine de l'Auberge communale de Thônex et servi par un personnel attentionné a été particulièrement succulent.

Rappelons ici que le repas des personnes seules a lieu chaque année, qu'il est organisé par notre commune et qu'il faut souligner l'effort fait par celle-ci tant au niveau de l'organisation que pour la contribution financière, permettant à chacun d'y participer. Merci donc à la commune pour ce geste qui permet de dire: «Thônex, une commune où il fait bon vivre!».

J.F.

## Concert de Noël à l'église Saint-Pierre de Thônex, le 4 décembre

Le thème de ce concert, devenu traditionnel, était cette année "In tenebris lux", illustré par des musiques contemplatives de compositeurs estoniens, hongrois et anglais, parmi lesquels Pärt, Britten, Kodaly, etc. accompagnés du Chœur des Collèges Claparède et Emilie-Gourd sous la direction de M. Didier Bonvin avec, entre autres, les solistes Lionel Desmeules (orgue), Julien Painot (piano), Cao-Thang Jeffrey Pham (baryton) et Raphaël Abeille (violoncelle).

Ce concert s'est déroulé devant un parterre d'amateurs avisés dans une église comble, dont l'acoustique est excellente pour ce genre de musique.

M. Pierre Magnard, au nom du comité des fêtes et du jumelage de Thônex, a souhaité la bienvenue à toutes les personnes présentes, aux Conseillères et Conseillers municipaux, à Mme Rousset Grenon, directrice du Collège Claparède, ainsi qu'à M. Emery, directeur du collège

et école de commerce Emilie-Gourd.

Ce concert magnifique exécuté avec maestria par ces nombreux jeunes musiciens donnait une preuve éclatante de l'intérêt de la jeunesse pour la musique classique.

A la suite du concert, les participants ont été conviés pour une verve à la Salle des Peupliers.

Nos chaleureux remerciements vont aux curés Claude Almeras et Marc Passera et au Conseil de paroisse, qui ont mis l'église à disposition, au Comité des Fêtes qui a organisé ce moment musical et bien sûr à tous les musiciens!

J.F.



## Illuminations de Noël à Thônex



Le mois de décembre voit le retour des illuminations dans nos rues, nos places et sur certaines façades d'immeubles.

Les communes rivalisent d'idées pour égayer nos rues et les employés des Services des Parcs et Promenades s'activent à partir de novembre, juste après le ramassage des feuilles mortes et le changement des bacs à fleurs, souvent par un temps froid et venteux et même parfois sous la neige.

Nous voulons souligner ici les efforts réalisés par notre commune

pour renouveler les décorations de Noël dans nos rues et avons particulièrement remarqué fin 2012 les nouveaux éclairages de la rue de Genève qui s'intégraient parfaitement à celui des platanes de la Place du Chêne-Vert, avec ses ampoules aux couleurs changeantes.

Notons par ailleurs que ces nouveaux éclairages sont essentiellement constitués d'éléments à basse tension, qui ne consomment donc que peu d'électricité.

Lors du dernier Noël, on pouvait aussi admirer l'éclairage de la façade de la Mairie, celui du Service de la voirie, de la Salle des Fêtes, ainsi que d'autres installations privées, telles celles que propose Rolex chaque année au bord de la route de Jussy.

Que tous ceux qui oeuvrent ainsi à l'embellissement festif de notre commune soient ici chaleureusement remerciés!

J.F.



## Retour sur le voyage des Aînés de Thônex

Une centaine de participants au magnifique voyage au fil du Rhin se sont retrouvés dès 11h30 heures le vendredi 16 novembre dans les annexes de la Salle des Fêtes, pour le repas de clôture et le visionnage des clichés et du film de ce périple, en présence du Conseil administratif au complet, ainsi que des deux chauffeurs et de la guide des cars Buchard.

Dans une brève allocution, le Maire a évoqué les prochaines activités prévues en 2013 et remercié les nombreux bénévoles que compte la commune grâce auxquels de nombreux événements peuvent être organisés.

A la fin du repas, délicieux comme d'habitude et pour lequel nous remercions une fois encore l'équipe de l'Auberge communale, les photos prises par Mme Jo Dupont et montées par M. Staffelbach projetées sur un écran géant et le film tourné par M. Gilbert Rossmann (également disponible sur CD) nous ont remémoré les magnifiques moments passés ensemble durant ce voyage, parfaitement organisé par la commune et notre accompagnateur, François Diserens.


















J.F.

## Escalade à Thônex



# Voirie dans les Trois-Chêne

Dates des prochaines levées. Autres détails :  
prière de consulter l'«Annuaire chênôis», rubrique  
voirie, pages 127 à 139 de l'édition 2012-2013.

	Chêne-Bougeries	Chêne-Bourg	Thônex
<b>Résidus ménagers</b> 	Levée chaque lundi, mercredi et vendredi.		Lundi, vendredi. Capsules Nespresso: containers à disposition au centre de voirie et à la route de Sous-Moulin. Déchetteries 2, 3, 10 et 11.
<b>Levée des gros objets pour les particuliers exclusivement</b> 	Levée le 2 <sup>e</sup> jeudi du mois.	Tous les 2 <sup>e</sup> mardis du mois.	2 <sup>e</sup> jeudi du mois. Pour les immeubles, ramassage aux emplacements des conteneurs. Pour les villas, appeler Baciocchi Transports au 022 349 34 77 avant la levée.
<b>Ramassage du papier</b> 	Levée les 1 <sup>er</sup> et 3 <sup>e</sup> jeudis du mois. <sup>①</sup> Centre de récupération: av. Mirany, La Gradelle: ch. de l'Eperon. Centre commercial: 136, ch. De-La-Montagne, Conches, école: ch. de la Colombe, Conches, place de Conches, 14, ch. du Pont-de-Ville.	Tous les mardis à l'emplacement des poubelles + déchetteries.	Chaque mercredi dans les immeubles le 1 <sup>er</sup> et le 3 <sup>e</sup> mercredi de chaque mois dans les zones villas, et dans les mini-déchetteries 1 à 13 (selon liste ci-dessous).
<b>Levée du verre</b> 	Levée le 4 <sup>e</sup> jeudi du mois. <sup>①</sup>	1 <sup>er</sup> et 3 <sup>e</sup> mardi du mois.	2 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> mercredi à l'emplacement des poubelles et dans les mini-déchetteries 1 à 13, (selon liste ci-dessous).
<b>Levée de la ferraille</b> 	Levée le 2 <sup>e</sup> jeudi du mois.	Tous les 2 <sup>e</sup> mardis du mois.	2 <sup>e</sup> jeudi du mois. Pour les immeubles, ramassage aux emplacements des conteneurs. Pour les villas, appeler Baciocchi Transports au 022 349 34 77 avant la levée.
<b>Huiles végétales</b> 	<b>Petites quantités</b> : à mettre dans une bouteille en plastique que l'on fermera avant de la déposer dans la poubelle ordinaire (max. 1 litre par sac). <b>Grandes quantités</b> : à déposer dans l'un des trois Espaces de récupération du canton: Site-de-Châtillon, route d'Aire-la-Ville, à Bernex; Les Chânat, ch. des Chânat, à Bellevue; La Praille, av. de la Praille 47, à Carouge.		
<b>Huiles minérales</b> 	Ne doivent en aucun cas être déversées dans les canalisations ou dans la nature! A rapporter dans un brico-loisirs ou dans l'un des trois Espaces récupération du canton: Site-de-Châtillon, route d'Aire-la-Ville, à Bernex; Les Chânat, ch. des Chânat, à Bellevue; La Praille, av. de la Praille 47, à Carouge.		
<b>Déchets de jardin</b> 	Levée prévue les mercredis 6 et 20 février, puis chaque mercredi du mois de mars. Déchetterie verte dans l'en- ceinte 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 + samedi de 14h00 à 16h00. Carte d'accès en vente à la mairie.	Les containers seront relevés le mardi et le vendredi du 15 février au 15 décembre.	Centre de voirie : 54, ch. du Bois-Des-Arts (voir page 125 de l'«Annuaire chênôis») + du 01.03 au 15.12 : levée le lundi et le jeudi dans les containers livrés par la commune.
<b>Piles</b> 	Centre de récupération: av. A.-M. Mirany. La Gradelle: chemin de l'Eperon. Conches, école: chemin de la Colombe.	Déchetterie place de la Gare + Plateau + commerces.	Conteneurs spéciaux dans les mini-déchetteries N°s 1 à 4, 6 à 12 (selon liste ci-dessous).
<b>Aluminium et fer blanc</b> 	Un container pour les capsules à café <sup>①</sup> Nespresso est à disposition au centre de récupération, av. A.-M. Mirany, au chemin de l'Eperon à la Gradelle, ainsi que sur la place de Conches. Centre commercial: 136, ch. De-La-Montagne. Conches, école: ch. de la Colombe.	Déchetterie, place de la Gare + Plateau. Un container pour les capsules Nespresso est à disposition à la déchetterie de la place de la Gare.	Aluminium et fer-blanc: conteneurs spéciaux dans les mini-déchetteries N°s 1 à 4, 6, 7, 11 et 12 (selon liste ci-dessous).
<b>Bouteilles PET</b> 	Espaces de récupération du canton (ESREC) La Praille, Site de Châtillon, Les Chânat, ainsi que chez les revendeurs.	Déchetterie place de la Gare + Plateau + commerces.	Conteneurs spéciaux dans les mini-déchetteries N°s 1 à 4, 6 à 9, 11 et 12 (selon liste ci-dessous).
<b>Matériel électronique</b> 		Retour vendeur.	Retour au vendeur ou au Centre de voirie de 7h00 à 12h00 et de 13h30 à 16h30, du lundi au vendredi.
<b>Médicaments</b> 	Les pharmacies reprennent volontiers les médicaments non utilisés ou échus.		
<b>Ampoules économiques, vitres, miroirs</b> 	Centre de voirie ou Espace récupération du canton.		
<b>Textiles</b> 	Centre de récupération: av. A.-M. Mirany. La Gradelle: chemin de l'Eperon. Conches: place de Conches	Parking école du Plateau – place de la Gare – Rue J.-Pelletier.	Mini-déchetterie 1, 2, 6, 8 et 11 (selon liste ci-dessous).
<b>Peintures diverses</b> 	Espaces de récupération du canton (ESREC) La Praille, Site de Châtillon, Les Chânat, ainsi que chez les revendeurs.	Brico-Loisirs MM parking sous-sol pour les particuliers exclusivement.	Retour vendeur, Centre de voirie ou Espace récupération du canton.
<b>Déchets organiques</b> 	Levée chaque mardi du mois.	Tous les mardis et vendredis dans les immeubles locatifs.	

## Emplacements des mini-déchetteries de Chêne-Bougeries

Ch. de la Colombe : verre - piles - PET - papier - capsules  
Nespresso - ordures ménagères  
Ch. De-La-Montagne 136 : verre - papier - alu, fer blanc - PET  
Ch. de l'Eperon : verre - piles - papier - PET - textiles -  
capsules Nespresso - ordures ménagères  
Rondeau/Conches : verre - piles - papier - PET - alu, fer blanc  
- capsules Nespresso - ordures ménagères

## Emplacements des mini-déchetteries de Thônex

1 Route de Mon-Ideé (Denner) 8 Chemin des Mésanges  
2 Centre de loisirs (39, rte de Jussy) 9 Chemin de la Pierre-à-Bochet  
3 Chemin de Marcelly 10 Route de Sous-Moulin  
4 Chemin des Deux-Communes 11 Centre de voirie  
5 148, rue de Genève (54, ch. du Bois-Des-Arts)  
6 Chemin des Cyprès 12 Chemin Edouard-Olivet  
7 Villette 13 20, chemin du Foron

Ouverture du Centre de voirie les premiers samedis du mois de 9h00 à 12h00  
pour le débarras d'objets en tous genres.

① Centre de récupération ch. De-La-Montagne /  
av. A.-M.-Mirany, réservé uniquement aux  
habitants de Chêne-Bougeries,  
ouvert selon l'horaire suivant:  
**hiver (du 1<sup>er</sup> octobre au 31 mars)**  
du lundi au samedi (sauf jours fériés):  
de 8h00 à 17h00  
**été (du 1<sup>er</sup> avril au 30 septembre)**  
du lundi au samedi (sauf jours fériés):  
de 8h00 à 19h00

# Centre de Rencontres et de Loisirs de Chêne-Bougeries

## Accueil



Nous sommes à votre disposition pour tous renseignements les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 9h30 à 12h30, ainsi que les mardis, jeudis et vendredis de 14h00 à 17h00.

## Site internet

Nous avons un site internet où vous pouvez trouver nos dernières informations. N'hésitez pas



à le consulter. Les événements de l'année scolaire sont déjà en ligne... sortez vos agendas!

[www.crl-chenebougeries.ch](http://www.crl-chenebougeries.ch)

## Enfants

Dès la scolarisation jusqu'à 8 ans

Les mercredis des Mômes sont complets. Les enfants vous souhaitent un bel hiver.

## Préadolescents (de 9 ans à 12 ans)

Il reste de la place pour les mercredis. Inscriptions annuelles. Accueil de 8h00 à 18h00.

## Boum anniversaire

Deux mardis par mois sur projet, de 17h00 à 21h00.

Tu veux faire ton anniversaire? Mets tes parents dans le coup! La salle est mise à ta disposition et Nathalie t'aide à organiser la boum.

Un forfait de Fr. 50.- est demandé pour le DJ.

## Adolescents (de 12 à 17 ans)

**Les snacks de midi**  
Les mardis, jeudis et vendredis, de 11h30 à 13h30.

Tu peux venir avec ton repas (un micro-onde est à ta disposition) ou l'acheter sur place (petite buvette).

## Accueil hivernal Ados

Les mercredis de 14h00 à 19h00.  
Les vendredis de 17h00 à 22h00.  
Les samedis de 16h00 à 21h00.

A ta disposition billard, babyfoot, ping-pong et autres jeux.  
Les vendredis et samedis soir, possibilité de manger pour presque rien!

**Programme à venir: consultez notre site internet!**

## Bibliothèque interactive

Nous avons mis à disposition du public un espace d'échange de livres en libre service, situé à l'entrée du Centre. Nous sommes heureux de constater que notre étagère se remplit de romans variés.



Basé sur le principe du livre nomade institué par les bibliothèques de la Ville de Genève, les livres "je me ba-

lade" peuvent être empruntés par n'importe qui pourvu qu'ils reviennent dans le circuit de lecture.

Sans inscription préalable avec pour seul idéal le plaisir du partage, de l'échange d'un écrit et de l'envie de transmettre un moment de bonheur. Amoureux de la lecture ou simple curieux, rendez-vous au Centre de rencontres et loisirs de Chêne-Bougeries!

## Aînés

**Restoainés**  
Tous les lundis de 11h00 à 14h00.

Venez partager un repas en toute convivialité. Ce moment chaleureux de rencontre et de partage nourrit l'âme autant que l'estomac.

**Problème de transport ou de mobilité?** Le covoiturage est prévu par la solidarité bénévole!

**Renseignements et inscriptions:**  
Mme Anne-Lise Denarie  
tél. 022 348 00 75

## Club des aînés

Tous les jeudis entre 14h00 et 18h00. Des bénévoles dévoués qui organisent une belle palette d'activités: jeux, goûters, excursions, fêtes, anniversaires, visites de musées, repas, etc.

**Renseignements:**  
Mme Jacqueline Gallina  
tél. 022 348 61 87

## Gym dos seniors

Les bons gestes et les bonnes habitudes pour épargner le dos, maintien, perception du corps, renforcement et détente.

**Renseignements:**  
Claudine Streiff-Favre  
tél. 022 349 04 55

## Rythmique

Méthode interactive fondée sur la musicalité du mouvement et l'improvisation.

**Renseignements:**  
Institut Jaques-Dalcroze  
tél. 022 718 37 60

## Bridge

Pour les amateurs de cartes.

**Renseignements:**  
Antoinette Fayet  
tél. 022 349 21 71

## Cours

### Gymnastique

Echauffement cardiovasculaire doux, gymnastique posturale, stretching, tonification d'après la méthode Pilates, training autogène.

**Renseignements:**  
Cornélie Wirth  
tél. 079 449 29 58

### Eutonie

Une méthode corporelle sensitive qui associe la relaxation et le mouvement. Ses bienfaits: un assouplissement articulaire, une tonification de la musculature, une amélioration des fonctions neuro-végétatives (circulation, respiration, sommeil, nervosité). Un équilibre physique et psychique.

**Renseignements:**  
Rose-Marie Günther  
tél. 022 345 47 60

### Batterie, djembé, congas

Tout public.  
**Renseignements:**  
Guillaume Duchêne  
tél. 076 589 08 83

### Poterie

Technique du tour, modelage, travail à la plaque et avec moules. Tout public.

**Renseignements:**  
Sandra Bueno  
tél. 078 733 13 97



CHEMIN DE LA GRADELLE 41  
1224 CHÊNE-BOUGERIES

Publicité

Vente Installation **AGENA** Réparation Dépannage  
TV - HIFI - VIDÉO

022 348 88 80

Rue de Genève 3 1225 Chêne-Bourg

Antennes et satellites

Sonorisation Vidéo-projection

Agent officiel **CANAL+**

Publicité

**COURS DE CIRQUE (DÈS 4 ANS)**  
Ecole de Chêne-Bougeries

**STAGES SOUS CHAPITEAU (EN ÉTÉ)**

**Renseignements : [www.cirquenchene.ch](http://www.cirquenchene.ch)**  
Tel : 079/213 54 13

# Maison de Quartiers de Chêne-Bourg

## Edito

L'hiver bat son plein et pourtant l'on sent déjà que le printemps n'est plus très loin.

Pour vous tenir au chaud jusqu'au retour de jours plus doux, nous vous proposons un programme divers et varié où chaque public trouvera sa place au sein de la Maison de Quartiers. Le 21 mars, nous vous invitons à nous rejoindre sur la Place de l'Ancienne Mairie pour brûler le bonhomme hiver et faire ainsi ensemble notre premier pas dans la saison où la nature se met à revivre!

## Accueil au public

### Horaire d'accueil au public

Lundi:	14h00-20h00
Mardi:	14h00-22h00
Mercredi:	9h00-21h00
Jeudi:	14h00-21h00
Vendredi:	14h00-22h00
Samedi:	14h00-18h00

(jeunes seulement)  
et dimanche selon activités.

### Ouverture du secrétariat

Lundi:	8h30-12h00 et 14h00-16h00
Mardi:	10h00-14h00
Jeudi:	10h00-14h00
Vendredi:	8h30-12h00

(permanence téléphonique)

## Enfants & Adolescents

### Disco sur glace à la patinoire de Sous-Moulin

**Vendredi 8 mars de 19h00 à 23h00**  
Hip-hop, R'n'B, reggae et électro...  
Chaussez vos patins et venez faire chauffer la glace lors de cette soirée disco délirante!  
Patins gratuits.

### Centre aéré de Pâques

**Du mardi 2 au vendredi 5 avril 2013**  
**Accueil de 8h00 à 18h00**  
**et activités de 9h00 à 17h00**  
Au programme: grillades en forêt, piscine, jeux et visites diverses.  
Chaque participant apporte son pique-nique.  
Tarif: de Fr. 32.- à Fr. 236.- les 4 jours, en fonction du revenu familial.

## Spectacles enfants

### La légende de l'Aubépine Théâtre de marionnettes à fil Par la compagnie Farfelune Tout public dès 4 ans

Mimo, jeune écureuil, est envoyé par ses parents à l'orée de la forêt pour y ramasser des noix et des noisettes. Malgré l'interdiction de son père et les sages conseils d'un hibou, Mimo s'enfoncé dans la forêt... Là, avec son nouvel ami Ragout, ils sont faits prisonniers par l'abominable Wampi. Wampi parviendra-t-il à les retenir et à réaliser son funeste projet? Une histoire pleine de courage, de suspense et qui ne manque pas de piquant... comme l'aubépine.

### Quand?

Mercredi 13 mars à 15h00.

### Prix des places:

Enfants: Fr. 6.- Adultes: Fr. 12.-

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

Réservation au 022 348 96 78.

## Tout public

### Repas des aînés

#### Tous les mardis à midi

Le mardi matin, la gourmande équipe de la Maison de Quartiers vous prépare un délicieux repas équilibré. Il ne vous reste plus qu'à venir à la MQ, mettre les pieds sous la table et savourer votre repas, dans une ambiance conviviale et décontractée.

Prix: Fr. 8.-, comprenant: entrée, plat principal et dessert.

### Soirée femmes

#### "L'auto-défense enseignée et pratiquée par des femmes"

#### Mercredi 27 février

Cette soirée s'adresse à toutes les femmes.

Dès 18h30 accueil, 19h00-19h45 intervention de l'association Fem Do Chi, suivie d'un repas canadien. Fin de la soirée à 21h00.

Entrée libre.



## Manifestations

### Vernissage de YAM & concert de Miro Vendredi 8 février dès 18h30

Nous vous attendons nombreux à cet événement exceptionnel où vous voyagez de l'univers picturo-insurgé de YAM à celui musico-kaléidoscopique de Miro! Alors vous êtes funky... ou funky?  
Entrée libre.

### Troc de Chêne-Bourg Samedi 9 mars de 9h30 à 12h30

Vente deuxième main de matériel bébé, de jouets et de vêtements d'enfants de 0 à 14 ans.

Pour la vente, inscription obligatoire à la MQ le jeudi 21 février à de 19h30 à 21h00.



### Bonhomme hiver

#### Jeudi 21 mars à 19h00 au Parc de l'Ancienne Mairie

C'est le premier jour du printemps! N'est-ce pas une bonne occasion pour faire une petite fête et brûler le grand méchant bonhomme hiver!

La manifestation est organisée en collaboration avec l'arcade Jean Pelletier de la fondation Claire Fontaine.  
Sur place: vin chaud et autres boissons.

### Assemblée générale

#### Samedi 23 mars de 10h00 à 12h30

Une assemblée générale pour un début de journée phénoménal!

Les membres de l'association sont conviés à un petit-déjeuner en musique afin de faire le bilan de l'année et préparer la suivante... Suite à la délicieuse tartine de la présidente, le savoureux bircher du trésorier et la belle omelette de l'équipe d'animation, les membres pourront s'exprimer et confirmer – ou non – les objectifs de l'association et les projets 2013-2014. Ils éliront ensuite les membres du comité. Si vous voulez en savoir davantage sur notre association et/ou si êtes intéressé à vous présenter, n'hésitez pas à nous contacter. Nous existons pour et avec vous!

## Expositions

**Yves-André Meynet**  
"YAM 1/G – Collages artistes"  
Exposition du 6 février au 9 mars  
Vernissage & concert  
vendredi 8 février dès 18h30.



### Les ados du Spot exposent...

Exposition surprise  
du 11 mars au 12 avril  
Vernissage le mercredi 19 mars dès 18h00.



Rue François-Perréard 2  
1225 Chêne-Bourg  
Tél. 022 348 96 78  
Fax: 022 348 96 75  
e-mail: cl.chenebourg@fase.ch

## PACO ELECTRICITE S.A.

Entreprise générale d'électricité  
Concessionnaire SIG et Swisscom  
Electricité - TV et Téléphone

7, ave Krieg – 1208 Genève  
Tél: 022 349 84 79 – Fax: 022 349 84 76  
e-mail: pacoelec@bluewin.ch

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



# Maison des Quartiers de Thônex

Nous espérons que vous avez commencé cette nouvelle année pleins d'enthousiasme, d'envies et de projets. Nous vous présentons ci-dessous uniquement les manifestations et activités ponctuelles que nous proposons ces prochaines semaines. N'hésitez pas à passer nous voir ou à nous contacter 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.

## Horaires d'accueil au public

Lundi	FERMÉ
Mardi	14h00 - 22h00
Mercredi & Jeudi	9h00 - 12h00 et 14h00 - 20h00
Vendredi	14h00 - 22h00
Samedi	14h00 - 18h00

## Enfants de 5 à 11 ans

### Le Centre aéré de Pâques

Du mardi 2 au vendredi 5 avril

Le printemps se fête durant 4 jours pour les enfants inscrits au centre aéré.

**Renseignements et inscriptions au Centre dès le jeudi 7 mars à 9h00, pour les habitants des 3-Chêne. Puis dès le jeudi 14 mars pour les habitants des autres communes.**

### Le stage de poterie de Pâques

Du mardi 2 au vendredi 5 avril, les enfants dès la 2P peuvent venir exercer leur talent artistique! De 14h00 à 17h00, Catherine leur fera bénéficier de ses compétences, de ses conseils et de sa patience pour permettre à chacun de découvrir les différents plaisirs qu'offre la terre.

**Pour les personnes travaillant ou habitant sur les 3-Chêne, les inscriptions sont ouvertes dès le jeudi 7 mars. Pour les autres communes, les inscriptions débutent le jeudi 14 mars.**

### Les cours de poterie

Mardi de 16h30 à 18h00. Le mercredi de 9h00 à 10h30, de 10h30 à 12h00, de 13h30 à 15h00 et de 15h30 à 16h30. Venez découvrir et explorer toutes les joies et possibilités créatrices du modelage. Il reste plusieurs places.

Tarif: selon revenu familial brut de Fr. 20.- à Fr. 90.- par mois, frais de terre compris.

## Préadolescent(e) et adolescent(e) de 12 à 18 ans

### Accueil libre

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.

Mardi	de 16h00 à 22h00
Mercredi	de 14h00 à 20h00
Jeudi	de 16h00 à 20h00
Vendredi	de 16h00 à 22h00
Samedi	de 14h00 à 18h00

## Nouveau: l'atelier impro!

Tous les jeudis, de 17h30 à 18h30, viens participer à l'atelier impro de la Maison des Quartiers. Tu apprendras toutes les techniques nécessaires aux jeux d'improvisation dans une ambiance dynamique et joyeuse.

L'inscription est gratuite, renseignements auprès de Youri et Julien.

## Adultes - Familles - Aînés

### Le Baby-Gym (parents-enfants)

Pour les enfants de 2 à 4 ans accompagnés de leurs parents ou grands-parents: tous les jeudis matin de 9h15 à 10h00 et 10h15 à 11h00. Il reste quelques places.

### Les cours de poterie adultes

Il reste encore une ou deux places disponibles pour la poterie le mardi après-midi.

### Les mardis de 18h00 à 22h00

Un espace de rencontres intergénérationnelles, interculturelles où se tissent des liens solidaires dans un esprit de tolérance, de respect et de citoyenneté.

Que vous soyez seul, avec des amis, en famille, nous vous proposons un moment convivial d'échanges autour d'un repas associatif, canadien ou préparé par des bénévoles. Il sera suivi de jeux de société ou d'un film. C'est vous qui créez le programme, alors n'hésitez pas à nous contacter!

### Les jeux géants!

Chaque 2<sup>ème</sup> samedi du mois, de 14h00 à 18h00, nous mettons gratuitement à votre disposition divers jeux géants pour jouer en famille ou entre amis. Venez sans hésiter les samedis 9 mars et 13 avril!

### La permanence informatique séniors

Souhaitez-vous savoir comment télécharger un logiciel, transférer des photos ou envoyer un e-mail, ou tout simplement vous familiariser avec l'informatique?

Des bénévoles sont là tous les jeudis de 14h00 à 16h00 pour vous aider.

Tarif: Fr. 5.-/h. sous forme de carnet de 10 bons à Fr. 50.-.

**Inscriptions et renseignements:**

Florence

**Intervenants:**

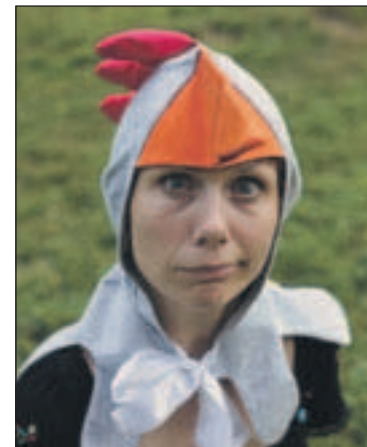
Chantal Dombre,  
Inna Polvektova,  
José Ramos et  
Alejandro Uribe.

## Calendrier

### Spectacle en famille

Dimanche 24 février à 15h00

Spectacle tout public Cot Codette!



Par la compagnie Le Chat-Hutteur d'après un conte lituanien. Dès 6 ans. Entrée: Fr. 5.- par enfant, Fr. 10.- par adulte. Goûter offert après le spectacle.

### Les concerts à la Barakason/ Maison des Quartiers de Thônex

**Vendredi 22 février: concert métissé co-organisé avec des jeunes du CFPT**

Ouverture des portes à 20h00. Entrée Fr. 10.- (Fr. 5.- pour étudiants, chômeurs, AVS et moins de 18 ans).

**Vendredi 22 mars: La nuit du Métal, dès 20h00, co-organisé avec l'association Paintfull**

Ouverture des portes à 20h00. Entrée Fr. 10.- (Fr. 5.- pour étudiants, chômeurs, AVS et moins de 18 ans).

### Chasse aux œufs

**Samedi 23 mars**

Dès 15h00 une belle chasse aux œufs sera lancée autour et dans la Maison des Quartiers! Ouvrez bien les yeux et vous pourrez remplir votre panier!

Fr. 4.- adulte, Fr. 2.- enfants. Tarif famille: 2 adultes et 2 enfants Fr. 10.-.



Route de Jussy 39  
Tél. 022 348 75 32  
Fax 022 348 31 90

## Sur un air de... Chants et danses de Valencia

Le "royaume de Valence" a conservé des danses qui remontent aux plus anciennes traditions, tout particulièrement dans les districts de Jativa, Albarda, Onteniente et Bocairente.

On trouve encore, dans certains villages, la vieille danse locale appelée la *Xaquera vella*, qui ressemble aux pavares que l'on dansait dans l'aristocratie au XVII<sup>e</sup> et au XVIII<sup>e</sup> siècles. C'est comme un dernier souvenir du temps où Valence avait sa cour et ses troubadours.

La *Xaquera vella* se danse à l'occasion des mariages. Le couple de fiancés est le *cap de dansa*. Le nombre des danseurs est illimité.

Il y a dans toute la région une grande quantité de musiciens amateurs, jouant surtout des instruments à vent. Certains d'entre eux y consacrent tout le temps libre au point d'acquiescer une dextérité quasi professionnelle. Les concours entre les fanfares et les harmonies dont ils font partie sont fréquents et contribuent à leur perfectionnement.

Selon Eduardo López Chavarri, le doyen de la musique valencienne, l'étrange coutume des *albaes* ou veillées se maintient toujours dans des villages écartés. Lorsqu'un enfant meurt, la famille et ses amis se réunissent dans la chambre mortuaire et passent la nuit à danser autour du cercueil, à chanter en s'accompagnant de la guitare et en buvant copieusement. Le père et la mère eux-mêmes dansent des jotas avec les castagnettes, encouragés par les "olé" retentissants de l'assemblée. Cette coutume, décrite pour la première fois en 1860 par le baron Charles de Davillier dans son livre sur l'Espagne, s'explique par la croyance

populaire que les enfants qui meurent vont tout droit au ciel grossir la foule des chérubins. López Chavarri dit qu'elle est surtout fréquente dans le district de Denia. J'ai vu moi-même, en 1933, une semblable veillée dans une tanière de Gitans à Cadix.

La jota valencienne est moins frénétique, moins belliqueuse que la jota d'Aragon et la jota de Navarre. Mais on relève de curieuses caractéristiques maures dans la musique de sa *copla*. Cette jota est appelée *El U*, *El Dos* ou encore *El Dotze*. ■

M. Weber et F. Herrera



*Xaquera vella.*  
Valence et ses beaux costumes damassés qui évoquent le XVIII<sup>e</sup> siècle...

### Dos ou "El Dotze"

Elle est exécutée par les musiques de villages, avec accompagnement de castagnettes. Son orientalisme aboutit à une microtonalité d'un curieux modernisme. Voici le début de cette *jota valenciana*, avec bandurrias et guitares:



### Bibliographie:

Walter Starkie, "ESPAGNE Voyage musical dans le temps et l'espace", 1959, EDISLI and Editions René Kister, Paris - Genève.

Publicité

**Ecole de la Guitare**  

**Pierre Meister**  
 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](http://www.guitaremoi.ch)

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

  
**Accademia d'archi**  
 ECOLE DE MUSIQUE  
 dès 4 ans et adultes


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

Tél. 022 751 26 76  
[www.accademia-archi.ch](http://www.accademia-archi.ch)


**LE FOYER DU VALLON**  
 (EMS POUR PERSONNES ÂGÉES AVEUGLES OU MALVOYANTES)  
 Route du vallon 16, 1224 Chêne-Bougeries

Présente

La **GUILDE**



du **PATCHWORK** de **GENÈVE**




Exposition du 7 janvier au 28 février 2013  
 Vernissage le 8 février 2013 de 17 h à 19 h  
 Ouverture : tous les jours de 10 h 30 à 17 h 30

**LE FOYER DU VALLON**  
 (EMS POUR PERSONNES ÂGÉES AVEUGLES OU MALVOYANTES)  
 Route du vallon 16, 1224 Chêne-Bougeries


Présente

Les **Aquarelles & Huiles**



de

**Michèle Maury-Moynier**



Exposition du 2 mars au 30 avril 2013  
 Vernissage le Vendredi 15 mars 2013 de 17 h à 19 h  
 Ouverture : tous les jours de 10h00 à 17 h 30

Publicité

Cours, stages et heures individuelles de **céramique, modelage et sculpture sur argile** pour adultes, enfants et personnes avec un handicap

**Atelier des 4 terres**  
 Ute Bauer



4 ter route de Jussy 1226 Thônex  
 (arrêt tram 12 et 16 et 17, Graveson)  
 www.utebauer-art.eu  
 e-mail: ute.bauer@bluewin.ch Tél: 022 349 89 79

**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
- Traitement vergetures
- Raffermissment
- Amincissement
- Massage classique

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

**CUIVRETOUT S.A.**

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

FERBLANTERIE - COUVERTURE  
 ÉTANCHÉITÉ - ENTRETIEN

**25** ans  
 2013

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


**CARROSSERIE DE SOUS-MOULIN**  
 Georges Real





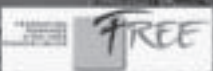
À VOTRE SERVICE DEPUIS 30 ANS,  
 VOITURE EN PRÊT PENDANT LES RÉPARATIONS

Route de Sous-Moulin 35 1225 Chêne-Bourg  
 (face au stade)  
 Tél. 022 348 20 14 Fax 022 348 23

**RENCONTRES OECUMENIQUES  
DE CARÈME 2013**



**LE DIMANCHE :  
UN TEMPS POUR NOUS ET  
UN TEMPS POUR DIEU**

**CHÈNE-BOUGERIES**  
Jeudi 21 février 2013 à 20h15

Foyer du Temple de Chêne-Bougeries  
Route de Chêne 153

Parking dans le préau de l'école  
à côté du Temple  
Tram 12, arrêt: Chêne-Bougeries

**Du sabbat au dimanche**

Jean-Bernard Livio, SJ  
et François Garai, rabbin



**VANDOEUVRES**  
Jeudi 14 mars 2013 à 20h15

Salle des Combles  
Ecole primaire de Vandoeuvres  
Route de Pressy, 4

Parking extérieur et souterrain  
Route de Meinier  
Bus 33, arrêt: Vandoeuvres

**Faut-il libéraliser le dimanche ?**

Une perspective chrétienne  
François Dermange professeur  
à la faculté de théologie Genève



**Cologny Jeudi 21 mars 2013 à 20h15**

Eglise Evangélique de Cologny  
Route de la Capite 114  
Parking sur place / Bus A, arrêt: Rippaz

**Jour du sabbat, jour de poésie**

Spectacle de poèmes et de musique qui suggèrent la joie et l'enthousiasme.

Rozenn Perron, harpiste  
Florestan Darbellay, violoncelliste  
Richard Vachoux, comédien



Collecte à l'issue des trois soirées.

Publicité



**Durlermann sa**  
Installations thermiques & Energie renouvelable

Installation | Rénovation | Entretien | Dépannage  
24h/24

• 35, rue Peillonex  
1225 Chêne-Bourg

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

www.durlermann.ch



Energie renouvelable | Pompe à chaleur | Energie solaire  
pour la production de l'électricité

## PRESSING DU VIEUX-CHÊNE

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

- Pressing
- Rideaux – voilages
- Blanchisserie
- Tapis
- Retouches
- 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**

# Tous mes vœux de paix... et surtout "la santé"!

Tous nous venons de nous adonner à cette belle coutume qui consiste à se souhaiter une "bonne santé" en début d'année; et comme l'usage permet de le faire jusqu'à la fin du mois de janvier, nos derniers vœux ne remontent peut-être qu'à quelques jours.

Lorsque j'étais enfant et que quelqu'un de l'entourage éternuait on lui disait "santé"; devenu adulte j'ai appris qu'à table il convenait d'attendre avant de boire son verre de vin que le maître de maison ait dit "santé"!

Mais au fait que nous souhaitons-nous au juste par ce mot "santé"? C'est quoi une "bonne santé"? Est-ce seulement le fait de ne pas avoir de maladie ou y aurait-il autre chose?

Dans les langues bibliques comme dans beaucoup de langues (par exemple en allemand "Heil" et "heilen"), les mots "salut" et "santé" sont de la même racine.

Dans certaines cultures en se saluant on se dit "paix" (*shalom, salam*) et ce que l'on se souhaite à ce moment là n'est pas seulement l'absence de guerre mais c'est un équilibre intérieur, un bien être généralisé.

Dans d'autres cultures au moment de se quitter on se demande pardon pour les éventuelles paroles ou attitudes qui auraient pu blesser: en quelque sorte on "solde" la relation pour la garder nette de toute tache et pour bien se quitter.

Lorsque le Christ rencontrait un malade, il tenait bien évidemment compte de sa part malade (les yeux pour un aveugle, les oreilles pour un

sourd, les jambes pour un boiteux), mais il lui disait aussi "ta foi t'a sauvé, va en paix"; cela signifie qu'il replaçait le malade dans une perspective plus large. "Ta foi t'a sauvé", par le mot "foi" il convient de comprendre une relation à Dieu bien sûr, mais aussi une relation à soi et aux autres empreintes de grâce, de largesse et de gratuité.

La "santé" avant d'être quelque chose que j'ai ou que je n'ai pas en moi est donc de l'ordre d'une relation à vivre et à nourrir.

Combien de relations gardons-nous non "soldées" (ou ne seraient-ce pas plutôt elles qui nous "gardent"?)

Et si à côté du fitness, de la nourriture bio, de toutes les vitamines et de toutes les thérapies qui sont proposées à notre bien-être et à notre santé, nous prenions ne serait-ce que quelques minutes chaque jour pour notre santé intérieure, un temps pour mettre à plat toutes nos relations, un moment pour nous libérer les sinus spirituels et déposer ce qui nous embarrasse le champ de la vie, un instant pour nous ressourcer dans une inhalation de la parole et du regard bienveillants du Christ qui nous veut libres et disponibles pour respirer et rayonner sa grâce et sa gratuité? ■

Michel Schach,  
pasteur

## Evénement

L'événement marquant de la paroisse pour les mois de février et mars est que nos cultes seront radio-diffusés. Deux possibilités s'offrent à vous: soit vous venez chanter avec nous et vous invitez vos amis et connaissances à tenter de repérer votre voix sur les ondes soit vous nous invitez chez vous en ouvrant votre poste radio et vous êtes en communion de Parole, de silence, de prière et de chants avec nous par les ondes.

### «N'aie pas peur, crois seulement!»

(Marc 5,36)

### Suffit-il de croire?

Série des Cultes Radio à la Paroisse protestante de Chêne pendant le temps de Carême 2013 à 10h00 en ligne

...

#### Au Temple de Chêne

Route de Chêne 151 • 1224 Chêne-Bougeries

24 février 2013 **Croire - face à la difficulté de croire**  
(Marc 10, 14-29)  
Michel Schach, pasteur

3 mars 2013 **Croire - face à l'injustice**  
(Esaïe 5,8 et Matthieu 5,5)  
Donata Dörfel, pasteure

#### Au Centre protestant de Chêne-Bourg

Rue de Genève 77 • 1225 Chêne-Bourg

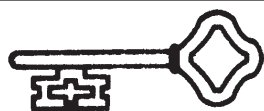
10 mars 2013 **Croire - face aux obstacles de la vie**  
(Genèse 32, 23-32 et Jean 10, 9)  
Emmanuel Fuchs, pasteur

17 mars 2013 **Croire - face au silence de la nuit**  
(Luc 22,39-45)  
Vanessa Lagier, pasteure

...

Sur le plan œcuménique,  
ne manquez pas nos traditionnelles  
conférences œcuméniques  
de Carême.  
(voir en page 42)

Publicité



## SERRURERIE

### Renato LAZZARONI

DÉPANNAGE

ENTRETIEN • PORTES BLINDÉES

POSE SERRURES DE SÉCURITÉ FICHET

COFFRES-FORTS

Avenue de Bel-Air 47A  
1225 Chêne-Bourg  
Tél. 022 349 37 39  
Fax 022 349 52 72

Atelier:  
Tél. + fax 022 781 56 26  
Natal 079 431 66 29  
lazzaroni.r@bluewin.ch

## Hygiéniste dentaire diplômée indépendante

membre Swissdentalhygienists-  
reconnaissance CRS

- contrôle annuel, dépistage caries
- détartrage doux avec ou sans ultrasons
- soins pour dents sensibles et saignements
- polissage et blanchiment

Daniela Christen  
ch. du Pont-de-Ville 7  
Chêne-Bougeries

022-348-42-49

Parking gratuit

# EMS le Prieuré: nouvel immeuble, juin 2013



d'un nouvel EMS de 144 lits sous forme de 18 appartements de 8 chambres chacun, d'une crèche de la commune de Chêne-Bougeries de 60 places, d'un foyer de la Fondation Clair Bois destiné à l'accueil de 24 personnes polyhandicapées, de logements pour 20 étudiants et, enfin, d'appartements locatifs, sera terminé mi-2015.

Dès juin 2013, la première étape, constituée de 96 chambres d'EMS, ouvrira ses portes aux 84 résidents actuels et permettra l'accueil de 12 résidents supplémentaires.

Plus concrètement, ce premier bâtiment sera composé d'un rez-de-chaussée comprenant une cuisine, une cafétéria, une salle d'animation avec un accès à un petit jardin, un secteur administratif et de 6 étages



Le colloque de direction, de gauche à droite: Martine Challet, infirmière cheffe, Martine Brügger, directrice, Cyrille Bernolle, intendant responsable et Betty Siczko, adjointe administrative.

L'EMS le Prieuré situé à Chêne-Bougeries, au 3, chemin du Pré-du-Couvent est un établissement médico-social dont la fondation remonte à 1872. Le bâtiment central actuel date de 1964. Le Prieuré est la propriété du Bureau Central d'Aide Sociale.

Un ensemble intergénérationnel, "Le Nouveau Prieuré", constitué

dédiés aux lieux d'habitation proprement dits des résidents. En principe, le 1<sup>er</sup> et le 2<sup>ème</sup> étages seront dé-

diés à l'accueil des résidents ayant des troubles cognitifs.

Chaque étage est constitué de deux appartements composés chacun de 8 chambres individuelles, d'une salle à manger, d'un coin salon et d'un balcon communs.

Ce premier bâtiment comprendra, du 3<sup>ème</sup> au 6<sup>ème</sup> étage, 2 chambres individuelles communicantes. Toutes les chambres sont équipées d'une salle de bain (WC, lavabo, douche). Les dimensions de la chambre sont les suivantes: surface habitable: 20.3 m<sup>2</sup>, salle de bains: 4.2 m<sup>2</sup>, balconnet: 1.70 m<sup>2</sup>.

Martine Brügger

N'hésitez pas à nous contacter  
au 022 869 21 00  
pour de plus amples informations  
et à consulter les sites suivants:  
[www.fegems.ch](http://www.fegems.ch) et [www.bcas.ch](http://www.bcas.ch)



Le nouveau bâtiment (maquette)

## Jazz à Thônex

Pour clore les festivités liées au 50<sup>ème</sup> anniversaire de l'Association des Habitants de Moillesulaz-Foron et Thônex Nord, Gilbert Rossmann avait organisé une superbe soirée jazz des années 1920-1930 avec le Swiss Yerba Buena Creole Rice Jazz Band à la Salle des Fêtes de Thônex, le 17 novembre dernier.

Fondé en 1999, ce groupe est formé de 10 membres provenant des cantons romands de Fribourg, Vaud, Valais et Genève, tous musiciens accomplis, solistes de surcroît et pour certains, arrangeurs professionnels, jouant tout en finesse en respectant le style et le son de l'époque.

La cohérence des phrases et l'homogénéité des registres, anches et cuivres, ainsi que le soutien nuancé



de la section rythmique emmènent le public dans la période des années 20-30.

Le public averti a su apprécier certains morceaux peu connus, mis en valeur par une installation digne de notre Salle des Fêtes réglée par un professionnel, M. Martin.

Notre ami, Gilbert Rossmann, nous a fait la joie de rejoindre l'orchestre avec sa clarinette pour terminer le concert en beauté.

Nous remercions ici les bénévoles de l'association et son Président, Jean-Claude Grandgirard, pour la bonne organisation de cette soirée, et des nombreuses festivités qui ont jalonné cette année de jubilé.

José Fischer

## Aînés solidaires de Thônex

# Repas de l'Escalade et de Noël

Les Aînés solidaires savent comment ne pas être solitaires. Chaque mois les voit se réunir dans un restaurant thônésien pour goûter les spécialités du lieu.

Danny se dévoue sans compter, sauf le nombre de participants, pour nous déguster des endroits charmants où les langues fonctionnent à plein régime!

Le 14 décembre termina 2012 en beauté et en bonté dans la salle des fêtes avec 102 "têtes blondes" qui étaient déjà sur leur 31.

L'apéritif de bienvenue méritait son nom et les groupes se formaient autour des belles tables et chacun put découvrir son cadeau, confectionné par la dévouée présidente Irène. Un set avec quatre boîtes d'allumettes. Non, il n'y avait pas autre chose dedans! Un grand merci à Irène et Danny.

L'aubergiste communal Alain a cartonné avec un menu de fêtes concocté par son excellente équipe de cuistots avec, au piano, Jean-Pierre.

Le foie gras était aphrodisiaque avec son divin vin blanc d'un château d'une commune voisine.

La cuisson à basse température nous délivrait un carré de veau moelleux à souhait.

Mais le clou du spectacle fut la délicatesse aérienne des cardons frais, mis au lait le matin même, que l'on dégusta à plein palais! Le dessert nous permit de souffler...

La traditionnelle marmite de l'Escalade, excellente par ailleurs, passa de majestueuse à un délabre-

ment apprécié des papilles gourmandes. Ce massacre à la baïonnette fut exécuté par le Maire et les deux Conseillers Administratifs qui nous assurent de leurs meilleurs vœux pour l'an prochain.

Merci à notre commune pour son soutien actif et bonne année 2013 à tous.

Roger's

### Ateliers "Nature et Création"

#### Petit descriptif:

Semaine du 11 au 15 février 2013

Journée complète "Nature et Création", de 10h00 à 16h00 avec pic-nic à l'extérieur si le temps le permet.

Thème:

#### "Quand la nature se repose"

À travers le jeu et diverses activités de sensibilisation, les enfants découvriront que, contrairement aux apparences, la nature reste bien vivante en hiver. Ils aborderont la notion de dormance des plantes et des graines, qui préservent leur énergie en attendant de meilleures conditions pour se développer et se renouveler. L'après-midi, ils se mettront au chaud pour réaliser des ateliers en lien avec les découvertes faites en plein air.

### L'Atelier créatif du Mardi de 16h15 à 18h15

Pour enfants dès 4 ans

Dans cet atelier, l'enfant peut s'exprimer sans entrave et à son rythme. Accompagné dans son parcours entre couleurs et matières, formes et textures, il est guidé sans jugement.

Encouragé dans sa spontanéité, il explore différentes techniques et peut donner libre cours à son imagination.

L'objectif principal est le plaisir où les notions de liberté et de découverte sont privilégiées. Ce n'est pas le résultat, mais l'acte de créer qui est valorisé.

Tarif : Fr.30.- l'atelier, comprend matériel et goûter

Forfait trimestriel : Frs 350.- = 15 séances

Lieu : Atelier "Feuille, Caillou, Ciseaux",  
150 rue de Genève, 1226 Thônex

Renseignements : 076.223.98.62 ou 022.781.02.28 (messagerie) Catherine Chorut  
[ateliers123@gmail.com](mailto:ateliers123@gmail.com) / [www.ateliers123.ch](http://www.ateliers123.ch)

feuille  
caillou  
CISEAUX



## L'Association Jardin d'enfants-Garderie Polichinelle

Chers parents, nous vous informons que la **date des inscriptions** au Jardin d'enfants-Garderie Polichinelle, **pour la rentrée du 26 août 2013**, est fixée au **samedi 16 mars 2013 de 9h00 à 11h30** au Jardin d'enfants, route de Sous-Moulin 11, à Chêne-Bourg.

**Pour tous renseignements complémentaires, veuillez prendre contact avec**  
Mme Denise Cattin, présidente, au 022 348 42 21 ou 079 413 59 65  
ou avec Mme Christine Balestra, responsable de l'institution, au 022 348 98 94.

## Football Féminin Chênois Genève: le changement dans la continuité!



Rui Costa, 2011

FF Chênois GE: des jeunes femmes épanouies.

Depuis 1974, les Trois-Chêne possèdent une équipe féminine de football. À cette époque, il n'était pas du tout courant de voir de jeunes femmes pratiquer ce sport. Depuis le temps des pionnières que de chemin parcouru pour les adeptes féminines de ce sport qui aujourd'hui est celui qui progresse le plus en terme de licenciées dans le monde, tous sports, masculin et féminin confondus.

Le football féminin est devenu en l'espace de quelques décennies le sport le plus pratiqué par les femmes aux États-Unis (loin devant le basket), il a été le thème d'un énorme succès cinématographique ("Bend it like Beckham"), les championnats du monde de football féminin, ainsi que la ligue des champions féminine, intéressent de plus en plus de spectateurs des chaînes de TV spécialisées (Eurosport 2, par exemple).

Tous les grands pays de football, dont le Brésil, le Mexique, les USA, l'Italie, l'Allemagne, l'Angleterre, l'Espagne, le Portugal, et même la France, dont la section féminine de l'Olympique Lyonnais a déjà remporté deux fois la Ligue des cham-

pions, ont un championnat composé d'équipes professionnelles. Certes les salaires sont encore loin de ceux des hommes, mais cela atteste de la qualité technique en progression constante du football féminin, où l'on retrouve, au contraire du football masculin, un bel esprit de solidarité et de sportivité parmi ses protagonistes.

### Un nouveau club, mais la même famille!

Dans notre région, la section féminine du CS Chênois s'est aussi développée de manière intéressante (quoique plus modestement) depuis une dizaine d'années par la création de la section junior, véritable pierre angulaire du club. Elle permet, en effet, de former des filles de plus en plus jeunes, pour qu'elles atteignent le meilleur niveau technique possible au moment d'intégrer l'une des trois équipes adultes à l'âge de 16 ans.

Cette politique a permis à la première équipe de jouer en LNB (2<sup>ème</sup> division nationale suisse), et à certains de ses meilleurs éléments (Sandy Maendly, Caroline Abbé) de devenir professionnelles à l'étranger

ou de jouer en LNA (Maeva Sarrasin, Joanna Putzeys, qui aura 18 ans cette année) sans compter les nombreuses joueuses qui sont, ou ont été, intégrées dans l'une ou l'autre des sélections nationales!

Toutefois, l'objectif principal qui consiste à repérer des talents et à former de bonnes joueuses dans le but de retrouver la Ligue nationale (actuellement l'équipe fanion est leader de son groupe de 1ère Ligue - 3<sup>ème</sup> division suisse) bute sur un certain nombre d'obstacles qu'il lui faudra lever si elle souhaite y parvenir.

Outre les difficultés liées aux déplacements, à la gestion des effectifs, à la recherche de sponsors, l'obstacle le plus important est le financement de l'encadrement technique (entraîneurs et formateurs diplômés). Le club souhaiterait pouvoir engager un entraîneur avec un diplôme A, pour avoir une première équipe compétitive et espérer garder ses meilleurs talents. Pour cela, à ce niveau de compétence, il faut le rétribuer correctement.

Jusqu'à présent, le club a bénéficié de la passion d'entraîneurs se contentant d'œuvrer bénévolement,

bien que les responsables du club auraient aimé les indemniser de façon adéquate. Le budget de la section féminine du CS Chênois ne l'a malheureusement jamais permis jusque-là.

Il semblerait que depuis plusieurs années les problèmes de financement de l'équipe fanion masculine aient "absorbé" la part de la subvention des communes chênoises, accordée pour la formation des jeunes, qui aurait dû revenir à la section féminine au prorata de ses membres juniors!

Afin d'éviter à l'avenir de dépendre de la politique du CS Chênois, et mieux défendre ses intérêts, les responsables de la section féminine ont décidé de créer leur propre club en fondant l'association "FOOTBALL FÉMININ CHÊNOIS GENÈVE".

### Et les résultats?

Cette saison, le FF Chênois Genève (totalisant près de 140 joueuses licenciées), après avoir dû payer le transfert de toutes les licences des joueuses du CS Chênois, a connu, comme à l'accoutumée, un début de saison difficile sur le plan



des effectifs. Comptant beaucoup de joueuses originaires des péninsules ibérique et italienne, prenant leurs vacances au mois d'août, il est difficile de commencer dans de bonnes conditions les championnats des actives mi-août et ceux des juniors début septembre!

Toutefois, la première équipe a terminé son premier tour en tête de son groupe avec 3 points d'avance sur un trio d'équipes formé du FC Yverdon Féminin 2, du FC Courgevaux et du FC Aire-le-Lignon. Seule la première équipe du groupe étant promue en LNB à l'issue du championnat, elle aura besoin du soutien du public chênnois dès la reprise du championnat, le 14 avril prochain pour son premier match du second tour au Stade des Trois-Chêne.

La deuxième équipe, qui joue en 2<sup>ème</sup> ligue interrégionale, a réalisé un sans-faute avec 9 victoires en autant de rencontres, et compte 8 points d'avance sur son dauphin, le FC

Rui Costa, 2011



Aurélie de Freitas, jeune joueuse de la première équipe du FF Chênnois GE.

Chalais (VS). Si l'équipe devait remporter le championnat, elle ne serait promue qu'à la condition que la première équipe soit également promue; un club ne pouvant pas avoir deux équipes dans la même catégorie de jeu.

La troisième équipe qui joue en 4<sup>ème</sup> ligue, est classée troisième à l'issue du premier tour, et va tout tenter pour jouer la promotion ce printemps.

Les équipes juniors sont intégrées dans des championnats mixtes, où elles jouent la plupart du temps contre des équipes de garçons. Les plus jeunes, les juniors E (dès 7 ans jusqu'à 10-11 ans) ont déjà remporté des matchs cet automne, et il y règne une sacrée bonne ambiance, grâce aussi à l'engagement d'un groupe de parents solidaire et enthousiaste.

Les juniors D (de 11 à 12-13 ans) ont entamé la saison en sous-effectif, mais le groupe s'est bien étoffé depuis et est en progression.

Les juniors C (de 13 à 14-15 ans) sont une équipe comportant d'excellents éléments, complétée de joueuses moins expérimentées, mais volontaires et qui progressent rapidement. Leur objectif sera lors du championnat de ce printemps de vaincre toutes les équipes féminines du groupe et de gagner un match contre une équipe masculine, ce qui n'est pas facile tant les différences sur le plan physique entre les genres sont déjà marquées à 14-15 ans. Jouer contre des garçons est toutefois important, car elles apprennent ainsi à jouer plus vite et à être plus résistantes dans les duels en vue de leur future intégration dans les équipes adultes!

Daniel Gysi

**À consulter:**  
www.chenoisfootfeminin-ge.ch.

Publicité

**Ecole Natation de Thônex**  
Cours de natation dès 4 ans  
Cours d'aquagym  
1.022 349 04 22  
info@ecolenatationlthonex.com

**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

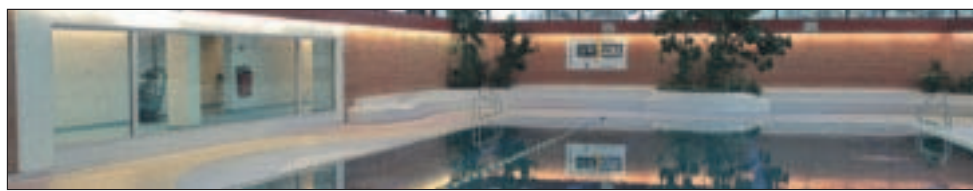
**PISCINE de THÔNEX**

8, CHEMIN DE MARCELLY – 1226 THÔNEX

TÉLÉPHONE 022 348 72 50



**Parking public couvert (entrée route de Jussy, face Rolex)**



**HORAIRE D'HIVER DU 3 JANVIER AU 10 MAI 2013**

Fermeture durant la période de Pâques:  
du vendredi 29 mars au lundi 1 avril 2013 (jeudi 28 mars, fermeture à 17h00)

- Lundi: Fermé (réservé aux écoles)
- Mardi: de 11h30 à 20h30
- Mercredi: de 9h00 à 20h30
- Jeudi: de 11h30 à 18h30 (clubs de 19h00 à 20h30)
- Vendredi: de 11h30 à 20h30
- Samedi et dimanche: de 9h00 à 17h00

**Cours de natation:**  
Tél. 022 349 04 22

**Club de plongée de Thônex:**  
Tél. 079 606 25 06 dès 13h00

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

**TARIFS DE LA PISCINE DE THÔNEX (TVA incluse)**

	Tarif général					Habitants de Thônex		Habitants de Thônex et des communes affiliées <sup>(1)</sup>		
	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
Adultes	5.-	45.-	48.-	127.-	220.-	4.-	30.-	24.-	64.-	110.-
16 à 18 ans	5.-	45.-	48.-	127.-	220.-	2,50.-	18.-	12.-	32.-	55.-
Enfants 5 à 15 ans	3.-	27.-	24.-	64.-	110.-	2,50.-	18.-	12.-	32.-	55.-
AVS-AI / Etudiants Collégiens / Chômeurs Apprentis Cartes gigogne	4.-	36.-	24.-	64.-	110.-	2,50.-	18.-	12.-	32.-	55.-

<sup>(1)</sup> Les communes affiliées sont les suivantes: Chêne-Bougeries, Chêne-Bourg, Choulex, Cologny, Gy, Jussy, Meinier, Presinge, Puplinge et Vandœuvres. 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 personnes souhaitant bénéficier d'un tarif réduit doivent présenter une carte de communier établie par la Mairie de leur commune de domicile ou présenter un document officiel comportant une photo, le nom, la date de naissance et l'adresse de la personne.

**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

**INSTALLATIONS SANITAIRES  
 DEPANNAGES**

**Carballa**

Jésus Carballa  
 3, route de Cornière  
 1241 Puplinge  
**Tél: 022 349 66 70**  
**ou: 079 467 92 80**  
**Fax: 022 349 66 72**

**RÉPARATION ET POSE DE  
 STORES ET DE TENTES**

**BG STORES**

A. BOTTIGLIERI

24, rue de Chêne-Bougeries  
 1224 Chêne-Bougeries  
 Tél. 022 349 06 29  
 Natel 079 200 20 48  
 Fax 022 349 05 69

**R. MAZZOLI S.A.**

© 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**

**Créateur de bijoux**

*Philippe Colin*  
**BIJOUTIER - JOAILLIER**

71, rue de Genève  
 1225 Chêne-Bourg  
 Tél.: 022 348 7580

Agent **GUESS**  
**TISSOT**

**Achète or et vieux bijoux**

**Pierre Del Bon**

**ELECTRICITE - TELEPHONE - CABLAGE INFORMATIQUE**

1224 CHÊNE-BOUGERIES • 6, chemin des Flombards  
 e-mail: info@delbon.ch • **TÉL. 022 348 56 06**

**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  
 E : bontuyaux@hotmail.com

**POUR VOTRE PUBLICITÉ DANS LES TROIS-CHÊNE:**

Journal Le Chênois (organe officiel paraissant 7 fois/année) • Annuaire officiel des Trois-Chêne (1 fois/année)

**Contactez-nous!**

Tél: 022 349 24 81 - Fax : 022 349 14 81 - pub@lechenois.ch

**escaliers**  
**menuiserie**  
**charpente**  
**habitations bois**  
**transformations**  
**restaurations - rénovations**

107, avenue de Thônex  
 1231 Conches Genève  
 Téléphone 022 703 40 90  
 Fax 022 703 40 98  
 duret.sa@duret.ch

**Entreprise Duret sa**

Fondée en 1871

**Décoration - Intérieur**  
**Frédéric MESSMER**

Mobilier - Rideaux - Moquettes  
 Tentures - Luminaires

15, rue St. Gothard  
 1225 Chêne-Bourg

Téléphone 022 348 59 90  
 Téléfax 022 348 59 32

**AMBROSIO S.A.**

**CHAUFFAGE TOUTES ÉNERGIES  
 DÉTARTRAGE DE BOUILLEURS**

Route de Jussy 2  
 1225 CHÊNE-BOURG

POMPES À CHALEUR  
 PANNEAUX SOLAIRES

**Tél. 022 349 85 77**  
**Fax 022 349 46 28**

## Le tennis de table

**S**port exigeant, dans le domaine de la concentration, de la mobilité, vélocité et des réflexes, il sollicite aussi force et endurance.

Pas traumatisant, chacun peut s'y adonner, tant dans un cadre loisir que sportif.

Joué le plus souvent dans des locaux adaptés, il évite les aléas du climat et ses possibles conséquences.

Sport pratiqué dès le plus jeune âge, il développera l'apprentissage de la connaissance de soi et de la vie en communauté pendant toute la

durée de sa pratique et cela jusqu'au crépuscule de sa vie.

A l'occasion de ses 80 ans, le tennis de table genevois, grâce au CTT UGS-CHENOIS, en partenariat avec l'AGTT, organise les 80èmes Championnats Suisses Elite, au Centre Sportif du "Bois des Frères" à Châtelaine (commune de Vernier), les 02 et 03 mars 2013. ■

**Le comité d'organisation**

## Le CS Chênois se met au jass

**N**on. Il ne s'agit pas d'abandonner le football pour le jass, mais de créer une activité conviviale pour les gens des Trois-Chêne.

C'est ainsi que nous vous convions à notre premier tournoi de jass géant avec, en parallèle, un tournoi de "Playstation FIFA 2013" pour nos jeunes membres et leurs amis le **samedi 2 mars** à la **Salle communale de Chêne-Bougeries**.

Les inscriptions se prendront sur place dès 18 heures. La participation financière est de Fr. 20.- par joueur (soit Fr. 40.- par équipe). Le tournoi débutera à 20 heures précises et de nombreux lots intéressants sont à gagner.

Pour le tournoi de "Playstation FIFA 2013", tournoi par élimination directe, la finance est de Fr. 5.- par joueur. Inscriptions et début du tournoi comme pour le jass.

Tout au long de la soirée, un bar sera à votre disposition avec petite

restauration, raclettes, large choix pour se désaltérer en famille ou entre amis. Un stand convivial organisé par les joueurs de nos deux équipes actives (2<sup>e</sup> ligue inter et 2<sup>e</sup> ligue) est prévu. Bonne occasion de venir manger, par exemple, des raclettes en bonne compagnie au prix de Fr. 5.- ou Fr. 25.- à gogo.

Vous aurez aussi la possibilité de rencontrer des joueurs, dirigeants et entraîneurs du CS Chênois et de leur poser des questions.

Nous vous attendons nombreux le samedi 2 mars à la salle communale Jean-Jacques-Rigaud et nous réjouissons de vous y rencontrer. ■

**Michel Jaccoud**

**Pour tout renseignement:**  
Michel Jaccoud,  
tél. 079 383 71 32

**80<sup>ème</sup> CHAMPIONNAT SUISSE ELITE DE TENNIS DE TABLE 2 & 3 MARS 2013**

CTT UGS-CHENOIS

TISCHTENNIS SCHWEIZERMEISTERSCHAFT ELITE  
CAMPIONATO SVIZZERO ASSOLUTI DI TENNISTAVOLO

Centre sportif du Bois Des Frères  
Ch. de l'Ecu 22 | 1219 Châtelaine | T. 022 796 44 64

AVEC LE SOUTIEN DE LA VILLE DE GENÈVE

Publicité

Publicité

**Ecole d'Aïkido**  
La Voie de l'Harmonie

La Gradelle  
2 cours gratuits à l'essai  
Informations sur :  
[www.takemusu-dojo.ch](http://www.takemusu-dojo.ch)

**RESTAURANT 3 COMMUNES**

Safak et Damir vous accueillent chaleureusement dans un cadre convivial.  
*Salle de banquets pour entreprises, anniversaires, etc.*

**Service jusqu'à 24h00 - Ouvert 7/7**

Tél: 022 349 52 50 Fax: 022 349 66 26  
Route de Sous-Moulin 39 1226 Thônex  
[restaurant3communes@hotmail.com](mailto:restaurant3communes@hotmail.com)

**Spinelli & Fils**

9, ch. du Pâquier  
1231 Conches  
T 022 347 20 22  
[info@spinelli-ge.ch](mailto:info@spinelli-ge.ch)  
[www.spinelli-ge.ch](http://www.spinelli-ge.ch)  
maçonnerie - béton armé - gypserie - peinture - décoration

# Envoyez-nous vos photos et vos témoignages!

Témoignage de M. Antoine Maye, suite à la parution de sa photo dans le N° 493



«Merci beaucoup d'avoir publié la photo de classe 1944-1945 de ma mère Idelette Maye. Il y a eu trois personnes intéressées: Mme Grosjean, qui avait donné un exemplaire de la photo à ma sœur Paulette, un monsieur Chevalley qui était notre voisin pendant plusieurs années à la route de Chêne 28 et madame Madeleine Tissot, qui nous a apporté la photo ci-contre [...]. J'espère que vous aurez d'autres photos à publier régulièrement. C'est passablement d'émotions qui nous arrivent quand de nouveaux contacts sont pris».

## La Mémoire de Thônex en deuil

Nous avons ici le regret d'annoncer la disparition de M. Jean-Pierre Chenu, fondateur de la "Mémoire de Thônex" (voir hommage en page 3). Nous espérons que son œuvre sera reprise en main par un autre amoureux de cette commune chênoise et que la Mémoire de Thônex pourra continuer d'exister et de restituer le passé thônésien.

K.L.

Photo de Mme Madeleine Tissot, Chêne-Bourg



Voici une photo envoyée par Mme Tissot à M. Antoine Maye. Ce dernier nous signale que deux de ses frères y figurent: «Georges est debout derrière avec ses bretelles et Claude tout devant, 2° depuis la gauche; juste derrière Claude, il y a

Madeleine Tissot». Il s'agit d'une photo de la classe de Mme Idelette Maye-Rusillon, prise en 1943.

M. Maye nous signale par ailleurs qu'il est en train de préparer un contact avec ces personnes et ses frères pour essayer de retrouver

les noms des élèves de ces classes et échanger quelques souvenirs.

Mais peut-être pourrez-vous, chers lecteurs, les aider dans leurs recherches? ■

K. Lorenzini

Vos témoignages sont les bienvenus à l'adresse de la Rédaction:  
case postale 145 - 1225 Chêne-Bourg.

Publicité

## MORZIER SA

Entreprise générale du bâtiment

Décoration  
Transformations  
Rénovation  
Entretien

Tél. 022 348 11 01 [www.morzier.ch](http://www.morzier.ch)

## Baussant

paysages sa

### Haies à remplacer?

Demandez une offre, c'est la saison pour les plantations.

Ch. de Sous-Ville 36  
1226 Thônex

Tél. 022 347 04 05  
Fax 022 347 51 47

[www.baussant.ch](http://www.baussant.ch)  
[christian.schnegg@baussant.ch](mailto:christian.schnegg@baussant.ch)

# Les BDs du mois

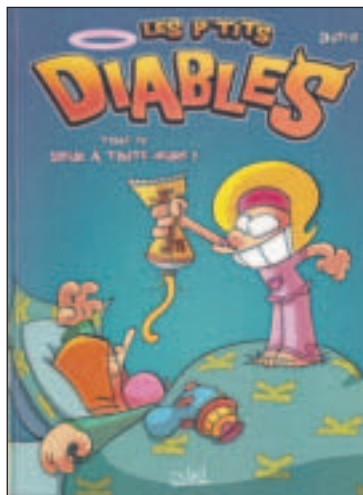
Chroniques de Stephan Bruggmann

## Les p'tits diables, tome 14 "Soeur à toute heure!"

Par Dutto  
Soleil Productions

Deux enfants, une fille, un garçon! Le choix des rois, disent vos amis! Vraiment? Alors, ils ne connaissent pas ces p'tits diables. Albums après albums, Nina torture son petit frère Tom et ce dernier, persuadé qu'elle est une alien venue conquérir le monde, tente de lui rendre la pareille. Les parents essaient d'élever cette progéniture agitée et bruyante et souffrent. Quant au chat... Pauvre chat!

Un dessin vigoureux, des scénarios qui surprennent et des personnages bien trempés, une série qui ne s'esouffle pas: une bande de qualité à offrir ou à lire et relire sans modération. C'est un régal!



## Intégrale Chlorophylle, tome 2 Par Raymond Macherot Lombard

Trois volumes et quelques inédits composent ce volume. Il s'agit ici de redécouvrir l'univers d'un géant souvent méconnu du grand public, Raymond Macherot. Heureusement, après l'intégralité des aventures de Sibylline parues récemment chez Casterman, voici à présent celles de Chlorophylle, le Lérot débrouillard, de son ami Minimum et du vil mais attachant Anthracite. Dans ce volume, l'action se passe principalement sur Coquefredouille, une île incroyable où les animaux, à l'abri des hommes ont suivi une évolution similaire à la nôtre.



Au détour des pages, nous (re-)découvrons un Macherot au mieux de sa forme: ligne claire et précise, dialogues souvent savoureux, trames linéaires mais bondissantes, des héros bien trempés dans un monde où se retrouvent pages après pages toutes les vicissitudes de nos contemporains.

Un régal pour les anciens amateurs désireux de retrouver les sensations de leur jeunesse comme pour les jeunes débutants.

## L'univers des Schtroumpfs, tome 2 Noël chez les Schtroumpfs Par Peyo Lombard



Cette nouvelle série extraite du monde créé par Peyo est composée d'histoires courtes basées sur un thème.

Après un tome I consacré au méchant, abominable et persévérant Gargamel, le sorcier acariâtre qu'on adore détester, ce second volume a jeté son dévolu sur l'hiver, la neige et la Noël.

Les enfants aiment les Schtroumpfs, leurs parents aussi parfois, et cet album est agréable à lire. Il contient même, au détour de certaines pages, des leçons sur la nature humaine: la bêtise, la prétention ou la lâcheté y sont agréablement mises en scène et pourfendues avec humour.

Décidément, ces Schtroumpfs ont de beaux jours devant eux.

## Les chevaliers du ciel, Tanguy et Laverdure - Le vol 501 Par Laidin et Fernandez Dargaud



Très honnêtement, jeune homme, je détestais les aventures de Tanguy et Laverdure, que je trouvais mal dessinées et trop franchouillardes comparées à celles du grand Buck Danny. C'est donc avec une certaine appréhension que j'ai ouvert ce troisième volume des nouvelles aventures des chevaliers du ciel français. Quelle ne fut ma surprise de découvrir un dessin de très belle facture – peut-être un peu trop léché – un scénario de bonne qualité et une folle envie, le livre refermé, de connaître la suite! C'est vrai que les bandes dessinées mettant en scène des aviateurs fleurissent sur les rayons de nos librairies, mais cette reprise est une belle

réussite, évitant les pièges trop souvent remarqués, aussi bien de la copie carbone que de la caricature. A suivre, donc.

## A game of thrones, volume 1 Par George R.R. Martin, D. Abraham et T. Patterson Dargaud



Ces dernières années, nombreuses sont les séries et les films qui furent avec plus ou moins de bonheur adaptées au monde de la bande dessinée, *A game of thrones* est un énième avatar de ce malheureux manque d'imagination scénaristique. Donc partant du principe qu'il s'agit là d'une série télévisuelle à succès, que les amateurs d'héroïc fantasy sont nombreux et que l'on peut y dessiner beaucoup de belles femmes, *A game of thrones* est une jolie réussite de genre.

Ce premier tome est fidèle à la série, le dessin permettant néanmoins avec succès de représenter ce qui ne pourrait être mis en scène à l'écran. Le trait est irréprochable et la mise en couleur chatoyante et attirante. Il y aura malheureusement un nombre incalculable de tomes avant d'arriver au terme de cette épopée. ■

# Critiques littéraires

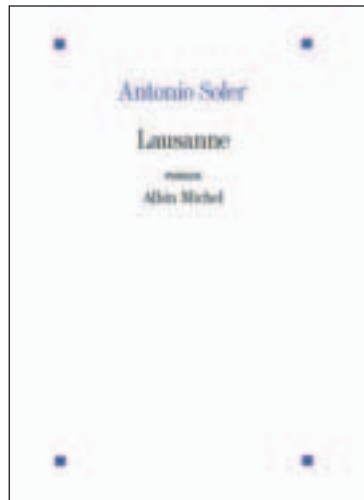
Une sélection de Liliane Roussy

## Romans

### Lausanne

Antonio Soler

Ed. Albin Michel - 287 p.



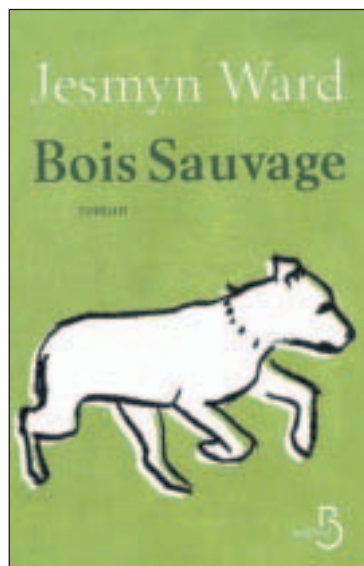
Margarita prend le train de Genève à Lausanne. Nyon, Gland, Morges, Renens, Lausanne, rien de bizarre. Mais la voyageuse ne s'attarde pas au paysage et regarde les gens autour d'elle: l'haltérophile et son admiratrice, le type fou d'amour qui ne cesse de téléphoner, la femme qui ressemble à la maîtresse de son mari épousé sans passion mais dont elle n'a pas voulu divorcer pour ne pas vivre à ses crochets et par peur du lendemain.

Margarita, fille de républicains espagnols émigrés, n'a jamais été jolie et l'âge n'a rien arrangé. C'est tout son passé qui défile accommodé à la sauce aigre-douce et assaisonné de pas mal d'ironie. Attachant.

### Bois Sauvage

Jesmyn Ward

Ed. Belfond - 337 p.



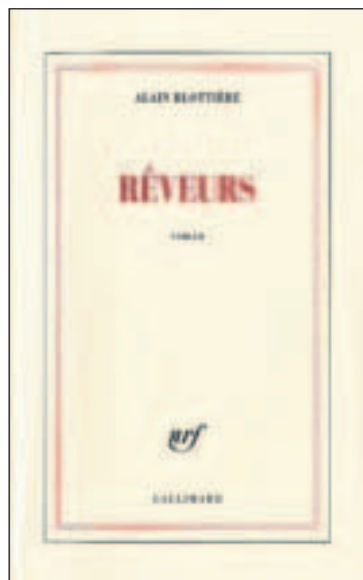
De sauvage, il n'y a pas que le bois. Une famille de quatre enfants qui n'a pas les moyens de les nourrir, encore moins de les éduquer, cela ne nous concerne pas. Une fille de quatorze ans enceinte elle ne sait pas au juste de qui non plus. Un père qui dessoûle juste assez pour clouer des planches pourries sur les fenêtres d'une maison qui ne l'est pas moins quelques jours avant l'ouragan Katrina pas du tout, de même que les combats de chiens.

D'ailleurs, ça se passe dans le Mississippi, loin de nos calmes contrées. N'empêche, on se rend compte que la fraternité existe, on est ému par leur tendresse et leur malheur. Superbement traduit, "Bois Sauvage" raconte une vérité hélas historique.

### Rêveurs

Alain Blottière

Ed. Gallimard - 161 p.



Deux adolescents qui se ressemblent et ne se rencontreront que quelques minutes sans pouvoir se parler faute de langue commune.

L'un vit dans une banlieue parisienne confortable, n'aime pas étudier et se consacre essentiellement à tuer des monstres grotesques sur sa console et, plus dangereusement, au jeu du foulard à l'issue duquel on peut mourir étranglé. L'autre est un enfant des rues du Caire sans identité ni trace de culture qui survit en vendant de vieux cartons. Il va se retrouver place Tahrir lors de la révolution et suit une foule qui porte des cartons où sont tracées de mystérieuses inscriptions. Le mot "Dégage!" réapparaît à l'heure où j'écris ces lignes.

Pour le premier, un voyage en Egypte est «une calamité sanitaire», le second est accoutumé à la crasse. Ils vont pourtant se baigner dans le

Nil où paysans, particuliers et usines déversent leurs déchets.

Tragique, quelquefois comique, ce roman est un chef-d'œuvre.

### Policier

Les yeux des morts

Elsa Marpeau

Ed. Gallimard/folio - 303 p.



Il y a deux siècles, certains médecins pensaient que les victimes gardaient sur la rétine la vue de leurs derniers instants, donc la vision du meurtrier. Mythe obscur provenant sans doute de la légende d'Osiris où Horus perd un œil lequel se brise en six morceaux, reconstitué par le dieu Thor qui le rend à son légitime propriétaire, on faisait déjà des miracles en ophtalmologie.

Mais un technicien des scènes de crimes qui trouve qu'on meurt beaucoup voire énormément à l'hôpital Lariboisière à Paris où les écornés et les sans-abri défilent sans cesse va se transformer lui-même en nécessaire pour regarder les choses de plus près.

Un polar hospitalier superbe.

### Nouvelles

Les deux messieurs de Bruxelles

Eric-Emmanuel Schmitt

Ed. Albin Michel - 281 p.

Ne pas oublier de lire la fin, c'est essentiel. Ces nouvelles parlent d'amour sous toutes ses formes: conjugal, paternel, clandestin, filial mais aussi de celui de l'art ou de l'humanité.

Autant dire que cela nous touche tous.

Ce qui est étonnant, ce n'est même plus la prolixité de l'auteur, c'est sa proximité. Il a l'air d'écrire comme il



respire, c'est pourquoi la fin est essentielle. Laissons tomber toutes les préventions que nous pourrions avoir et lisons en savourant. Etonnant, superbe.

### Connaissance

L'habillé de soie

Livre d'or du cochon

Michel Vernus

Ed. Cabédita - 130 p.

Nombreuses illustrations



Mais non, il ne s'agit pas de tranches de jambon, même sous vide, mais d'un animal intelligent, sensible, propre quand on nettoie sa bauge et si proche de nous qu'il consent – à son corps défendant, d'accord – de nous laisser greffer certains de ses organes sur notre corps. Quand on dit que dans le cochon tout est bon...

Comment il a été considéré au cours des siècles, nourri, élevé, vendu, tué, pourquoi il a été frappé de tabous religieux, quelle fut sa place, on peut tout apprendre sur le cochon.

Avenir de l'homme? ■

# Le médecin inconnu

par Jean Michel Jakobowicz

Une fois que vous aurez découvert le nom des 29 médecins célèbres de cette grille dont la liste vous est donnée ci-dessous, vous pourrez former avec les 14 lettres qui vous resteront, le prénom et le nom d'un médecin célèbre qui a donné son nom à une maladie.

La lecture des noms, dans la grille, peut se faire horizontalement, verticalement ou diagonalement, à l'endroit ou à l'envers.

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

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

- |            |             |             |
|------------|-------------|-------------|
| ALIBERT    | ÉRASISTRATE | MAISONNEUVE |
| ASELLI     | FLEMING     | NICOLLE     |
| BARNARD    | FRACASTORO  | PARÉ        |
| CABROL     | FREUD       | PAVLOV      |
| CARRICHTER | GALIEN      | PRAVAZ      |
| COLOMBO    | GUEDEL      | ROUX        |
| DAORTA     | JENNER      | SAFAR       |
| DAUSSET    | KOCHER      | SCHWEITZER  |
| DÉVÉ       | LARREY      | VÉSALE      |
| DIOSCORIDE | LISTER      |             |

**Solution à envoyer à la Rédaction du Chênois.**

**Le ou la gagnant(e) recevra un cadeau.**

## Sucré-salé

Pas de doute, la **recette de tarte à l'oignon** que j'ai trouvée dans le récent petit livre d'Anne-Marie Labbé-Pinsseau, "Ail, oignons, échalotes" paru chez Cabédita est bien supérieure à la mienne. L'astuce réside dans la pâte.

Pour 6 personnes, il vous faut 150 g de farine que vous versez en puits dans un saladier au milieu duquel vous ajoutez 75 g de beurre coupé en petits morceaux, 1 œuf et une pincée de sel. Vous travaillez d'abord avec une cuiller en bois, puis à la main jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Mettre au frais pendant au moins une heure.

Étalez ensuite cette pâte dans un moule à tarte beurré et fariné.

Emincez 6 gros oignons que vous faites dorer dans un peu de beurre.

Préparez une sauce Mornay avec 40 g de beurre, 2 cuil. à soupe de farine, 1/2 litre de lait, du poivre, de la muscade et quand le mélange épaissit, presque 200 g de comté râpé.

Ajoutez les oignons à la sauce et garnir la pâte puis saupoudrez avec le reste de comté.

Cuire a four chaud (Th.6 ou 180 degrés) pendant une bonne trentaine de minutes.

Un peu longuet, d'accord, mais si vous songez que cette tarte accompagnée de salade peut constituer un repas très convenable...

Liliane Roussy

# 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.

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

**Solution à envoyer à la Rédaction du Chênois. Le ou la gagnant(e) recevra un cadeau.**

## Sudoku

Solution du N°493

La gagnante est Hedwige Schaar, de Chêne-Bourg.

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

## La station de ski inconnue

Solution du N°493

Réponse: Lenk im Simmental

Le gagnant est Matteo Pont, de Chêne-Bourg.

## Sornettes et fariboles

La santé, on n'y pense pas pendant des années, sauf brièvement quand on est enfant et qu'on a la rougeole ou la varicelle, quand on contemple le papier peint de sa chambre pendant un moment qu'on croit éternel. Il faut aller dans un hôpital pour enfants pour penser le contraire. La vie se déroule cahin-caha, on se casse un membre, on a la grippe, tout ça va passer et on n'y pensera plus.

De toute façon, on n'a pas le temps, on travaille, on élève les gamins, on cultive nos loisirs. Allez donc vous sentir peu bien quand vous grimpez sur les montagnes ou que vous avez un bateau!

Ou alors, une saleté vous tombe dessus qu'on n'attendait pas et on se demande «Pourquoi moi?». La vieille idée que la maladie est un châtement vient parfois nous effleurer, oubliant toute pensée cartésienne.

C'est idiot et on le sait bien: il faudra bien qu'un jour nous finissions, les cimetières sont pleins de gens indispensables.

C'est pourquoi il convient de jouir de la vie et de profiter de chaque jour qui passe, ce qu'on oublie trop souvent. Parce que demain, demain, toujours demain...

L.R.

SAMEDI 9 MARS 2013 - 20H30

# FORFAIT BIEN-ÊTRE

COMÉDIE RELAXANTE **ET FEROCÉ**



**favre**  
POINT  
MAISON CULTURELLE

[www.chene-bourg.ch](http://www.chene-bourg.ch)

COMÉDIE DE CHÈNE-BOURG

