



*le*

N° 112 - Octobre 2021

# Trèfle A<sup>4</sup>

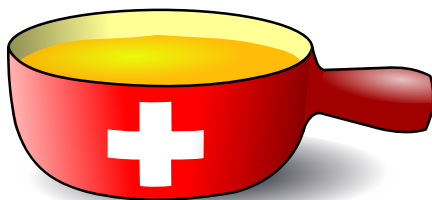
*LE JOURNAL DE LA FONDATION CLÉMENCE*





# L'Air

## Du Temps



J'ai souvent entendu dire qu'il n'y avait pas besoin d'aller bien loin pour voyager et que la Suisse offrait de nombreux attraits touristiques. COVID oblige, je suis donc parti à la découverte de notre beau pays.

Être subjugué par la beauté des paysages est une chose mais ce que j'aime par-dessus tout est de pouvoir m'imprégner des us et des coutumes des différents lieux, cantons ou régions linguistiques. Mais finalement, c'est quoi les us et coutumes suisses ?

Ils peuvent se percevoir dans plusieurs domaines de la vie de tous les jours. Nous avons pour commencer la musique. En effet, si je vous parle du yodle, du cor des Alpes ou de chants très typiques comme le ranz des vaches interprété par Bernard Romanens en 1977 à la fête des vigneron, je suis sûr que cela ne vous laissera pas insensible.

Si je vous parle de sport en Suisse, vous penserez sûrement à « la Nati » lors du dernier Euro de football ou au triplé des Suisses lors des JO de Tokyo. Cependant, certains sports sont ancrés dans notre culture comme la lutte, le hornuss, le lancer de la pierre d'Unspunnen ou tout simplement le lancer du drapeau. Ceux-ci fondent notre culture et sont typiques du paysage suisse.

Pour finir, je pourrai partir sur d'autres thématiques, mais j'aimerais terminer sur une citation de Coluche dans son ouvrage « Dans les vacances » parue en 1980, où il dit :

*« Y'a un pays qui est bien, c'est la Suisse. C'est propre la Suisse. On ne peut pas attraper de maladie ; on peut attraper que des médicaments. »*

Les us et coutumes, c'est aussi cette image que l'on donne aux autres, la propreté comme le dit bien Coluche, mais aussi la ponctualité ou une certaine retenue. Je pense que vous avez bien compris qu'à travers les articles du mois d'octobre, nous allons nous balader dans cette belle Suisse et ainsi nous remémorer de très bons souvenirs.



Comité de rédaction du Trèfle A<sup>4</sup>

Maxime BOCHUD, *Animateur HES, CAT Etoile*

# Info

## Travaux

Le 23 septembre 2021 fut un jour de découverte pour le personnel de la Fondation Clémence. C'est en effet ce jour-là que le chantier ouvra ses portes aux collaborateurs et collaboratrices afin de découvrir le nouveau bâtiment qui sera à terme une extension de leur lieu de travail.

Durant cette visite, il a été possible de se faire une idée de la disposition interne du bâtiment, que ce soit en passant par les chambres et les douches, de visiter la grande salle qui servira de cafétéria et de lieu d'animation ou encore de découvrir le court-séjour.

Les collaborateurs et collaboratrices ont fortement apprécié de pouvoir effectuer cette visite et la majorité s'est enthousiasmée face à la grandeur des espaces communs.

Il y a donc beaucoup d'attente pour le mois d'avril 2022 qui est annoncé comme la date butoir de la fin de travaux, car c'est à cette période que nous pourrons enfin prendre possession de nos nouveaux locaux !



Joé MADIATA, *Assistant administratif*



# 3

## Les us et coutumes,

### *La désalpe*

**L**a désalpe est la fête la plus connue des fêtes traditionnelles de montagne. Il s'agit de descendre les troupeaux en plaine, en automne, suite à 4 mois passé dans les alpages et de restituer pour certains, le bétail, à son propriétaire.

Les hommes sont habillés de leur « bredzon » et les femmes de leur « dzaquillon ». Entre leurs cornes, les vaches sont décorées de branches de sapins et des fleurs ou d'un « bot-cu » orné. Bien sûr, la Reine du troupeau est mise en valeur par un embellissement plus remarquée que les autres. Elles ont chacune une cloche. Le troupeau se déplace donc dans un bruit de sonnailles qui s'entend loin à la ronde. L'arrivée dans le village est le meilleur moment de cette fête et les vaches sont attendues avec impatience. C'est difficile de ne pas être ému lors de leur passage.

Beaucoup de villages ou des régions ont leur propre désalpes, notamment St-Cergue, L'Etivaz, Charmey ou encore Semsales pour ne citer qu'elles.

À Semsales, il y a une tradition lors de leur désalpe : si la couverture, qui se trouve sur le train de char est rouge cela signifie que le propriétaire n'a aucune dette et que le troupeau lui appartient. À la vue des couvertures rouges, le public, connaisseur, applaudit plus longtemps et plus bruyamment les troupeaux.

Le train de char (véhicule de tête) contient : le chaudron, « le bot-cu » (le tabouret à un pied qui est utilisé lors de la traite), les boilles, le matériel pour faire le fromage, etc. Il est tiré en général par des chevaux.



A Semsales, la fête est animée par des concerts de corps des alpes ou de sonneurs de cloches de Sommentier. Un marché artisanal propose également des produits régionaux. Pour se revigorer, le repas principal est servi dans des assiettes creusées dans le bois de la région et fabriquées par les bûcherons



du cru. Bref, vous l'aurez compris, les désalpes sont des endroits regorgeant de vie et de couleurs, dans une ambiance conviviale et familiale où les gens discutent entre eux, font connaissance, et se retrouvent même bien des années plus tard.

En discutant avec certains résidents de la Fondation Clémence, M. Wilmart, Mme Haenni et Mme Boeckli ont exprimé leur enthousiasme face à la désalpe. Malheureusement, ils ne l'ont vue qu'à travers la télévision. Toutefois, M. Wilmart, a le privilège de voir régulièrement des photos de son ami M. Crétard (qui est photographe) et d'entendre les récits de Mme Crétard. *(Je profite de ces quelques lignes pour remercier chaleureusement M et Mme Crétard qui m'ont fourni des informations pertinentes et très utiles à la rédaction de cet article.)*

De son côté, Mme Odette (qui ne souhaite pas être nommée) a participé à des désalpes à la vallée de Joux en étant « gamine ». Son oncle avait un alpage et chaque année, elle montait pour cette journée particulière. Elle accompagnait le troupeau en plaine. Elle garde d'excellents souvenirs de ses journées car, c'était également l'occasion de revoir ses cousins et la grande majorité de sa famille.

Donc si vous cherchez un moyen de découvrir le folklore régional, n'hésitez plus et rendez-vous à une désalpe. Je vous garantis une immersion totale et immédiate.

Murielle ZBINDEN, *Responsable animation transversal et bénévoles*



# 5 Quand plaisir

## *et thérapie ne font qu'un*

**B**ien vivre en exerçant une activité sportive est tout à fait possible, même au sein de la Fondation Clémence. Pour preuve, voici le récit d'une résidente de la Fondation que vous avez certainement déjà croisé au sein de la Fondation Clémence. Elle est facilement reconnaissable par son sourire communicatif et sa bonne humeur. Ceux qui la connaissent mieux vous parlerons également de son courage et de sa force de vaincre. Il s'agit bien entendue de Madame Stoudmann, résidente du 2<sup>e</sup> étage.

Dans le cadre de sa rééducation à la marche, en plus d'un programme de physiothérapie et d'ergothérapie au sein de la Fondation Clémence, Madame Stoudmann se rend régulièrement au Centre de Neuro-Réhabilitation Nestlé pour optimiser ses performances physiques.

Déterminée et animée par son envie indéfectible de se maintenir debout, Madame Stoudmann garde le moral et le sourire face aux aléas de la vie grâce à la thérapie en piscine. Les valeurs de respect et d'écoute chères à la Fondation Clémence ainsi que l'implication de tous les corps de métier, ont contribué à ce que Madame Stoudmann retrouve peu à peu son autonomie et sa fierté face à ses progrès. Comme elle le dit souvent pendant ses séances de piscine « Je me sens tellement plus légère et heureuse à chaque fois » et attend avec impatience les prochaines séances. Son emblématique sourire ne lui quitte d'ailleurs plus les lèvres depuis la mise en place de cette thérapie aquatique.



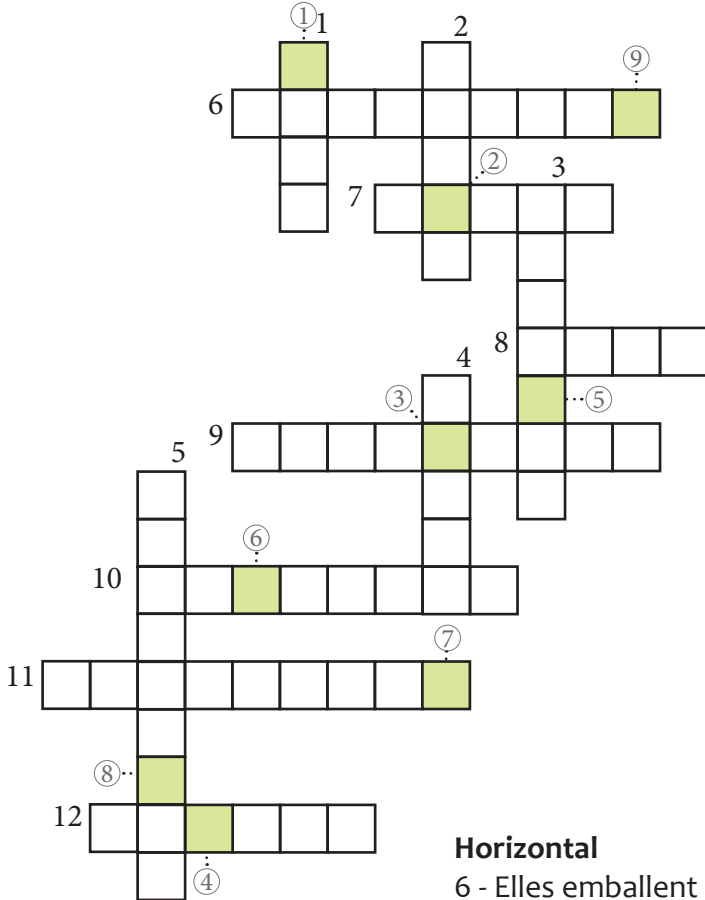
Son objectif pour ces prochains mois ? Partir en vacances avec les résidents de la Fondation Clémence (dès que les conditions sanitaires le permettront). Mais surtout et avant cela passer les fêtes de fin d'année en famille avec sa sœur, ses neveux et ses parents qui la soutiennent et l'accompagnent au quotidien.

Bravo Mme Stoudmann ! Et comptez sur nous, nous vous soutiendrons dans tous vos défis !

Jean-Charles FOU CART, *Responsable 2<sup>e</sup> et CS*

# Mots croisés

## "Us et coutumes suisses"



### Vertical

- 1 - « Pique compte double »
- 2 - Chant typique
- 3 - Le nôtre est rouge et blanc
- 4 - « À la culotte », sport spécifique aux bergers d'alpage
- 5 - Instrument à clavier et à vent

### Horizontal

- 6 - Elles emballent le chocolat
- 7 - Héroïne mythique suisse
- 8 - Transhumance dans les Alpes
- 9 - Art décoratif sur papier
- 10 - Habillements
- 11 - Fêtes célébrant la fin de l'hiver
- 12 - Un des plat national

**Mot caché:**

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

*Le coupon-réponse pour participer au concours se trouve sur la dernière page.  
Solutions et vainqueurs dans la prochaine édition.*



# Lundi du Jeûne, *et ses fameux pruneaux*

Le Jeûne fédéral fut instauré en 1796 puis un jour fixe (soit le 3<sup>e</sup> dimanche de septembre) fut accepté par (presque) tous les cantons en 1832 (Genève et les Grisons s'y rallieront par la suite). Les journées de Jeûne fédéral ont été instaurées que ce soit pour des causes de guerre, d'épidémie, de disette ou encore pour remercier Dieu de ses biens-faits (par exemple pour avoir été épargné par la guerre ou par la maladie). Il est désormais coutume de déguster un fameux gâteau aux pruneaux durant le jeûne fédéral. Mais d'où vient donc cette tradition ?

Les historiens Favrod et Morerod, dans leur étude intitulée Histoire du temps, précisent que, le jour du Jeûne, il est demandé à l'origine de s'abstenir de nourriture à midi. C'est pour cette raison que les réunions à l'église se prolongeaient jusqu'à l'après-midi, après quoi les gens pouvaient jouir d'un repas du soir comme d'habitude. L'Atlas de folklore suisse, mais aussi d'autres sources plus récentes citées par le Dictionnaire suisse romand donnent ainsi la précision suivante: étant donné que l'on passait la journée à l'église, on n'avait pas le temps de préparer un dîner à proprement parler ; on se limitait donc à une tarte aux pruneaux, préparée parfois la veille. Une deuxième explication, toujours selon l'Atlas, serait à chercher dans la tradition de l'Eglise, depuis le début du 19<sup>ème</sup> siècle, de récolter l'argent destiné ordinairement au repas du dimanche, pour l'offrir aux pauvres. C'est à partir de là que, petit à petit, on en serait arrivé à consommer uniquement un gâteau de saison le jour du Jeûne. Plus tard, mais nous ne savons pas à quel moment, on permit la consommation, à midi, du gâteau aux pruneaux.

Source: <https://www.vd.ch/>

Quoi qu'il en soit, à la Fondation Clémence, cette journée du Jeûne fédérale fut l'occasion pour les résidents de confectionner de fabuleux gâteaux aux pruneaux, alliant ainsi hommage aux traditions et plaisir gustatif.



## L'atelier "gâteau aux pruneaux" en images



Sophie ROUGE, *Assistante administrative*

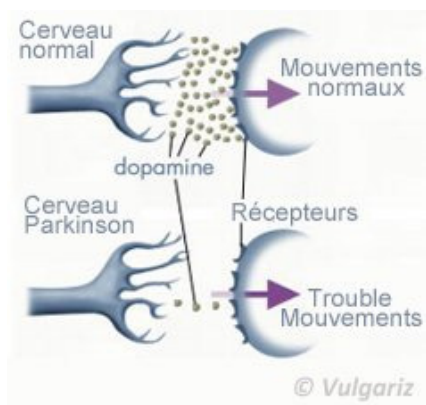
# La rubrique des spécialistes

## Danse et Parkinson : Le duo gagnant !

**D**epuis plusieurs années, des chercheurs et des danseurs se sont alliés pour trouver une nouvelle méthode de thérapie pour la maladie de Parkinson. Mais avant d'entrer dans le vif du sujet, quelques définitions pour comprendre ce dont on parle.

### Qu'est-ce que la maladie de Parkinson ?

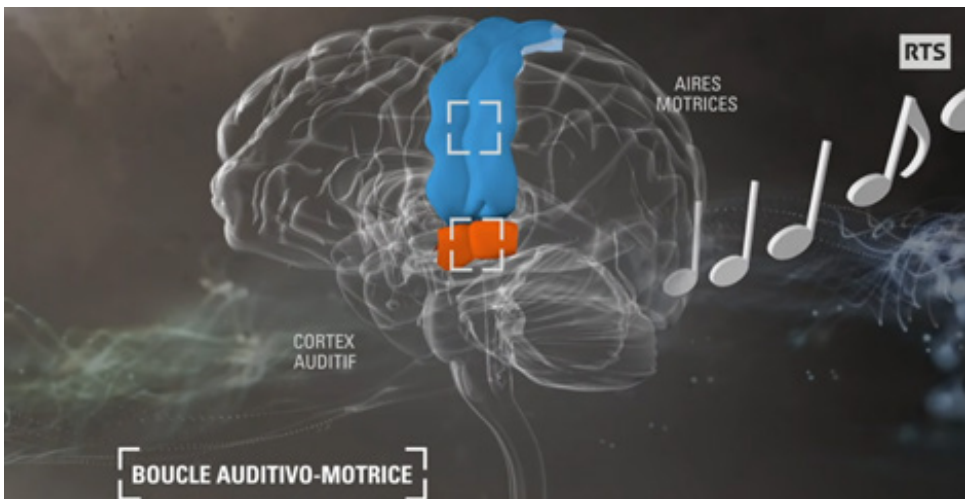
C'est une maladie neurologique qui provoque des troubles du mouvement involontaire et incontrôlé comme des tremblements, un ralentissement, des blocages, un équilibre perturbé et entraîne souvent une perte de confiance en soi. À l'origine de ces troubles, se trouve un déficit en dopamine. La dopamine est un neurotransmetteur, ou autrement dit un composé chimique libéré par les neurones agissant sur d'autres neurones ou cellules. Chez les personnes atteintes de Parkinson, les neurones se dégradent et libèrent peu de dopamine. Cela qui va engendrer une mauvaise communication entre ceux-ci, puis des troubles du contrôle de la motricité (*Vulgariz, 2021*).



## Pourquoi la danse comme moyen de réadaptation ?

La danse est identifiée comme étant une activité artistique motivante et trans-générationnelle engageant la synchronisation du corps à la musique et aux partenaires (*Dellacherie, 2020*). De plus, la danse et la musique nous donnent des indications sonores au travers du rythme et peuvent également nous procurer une détente et un bien-être au travers de la libération de dopamine par le cerveau (*Kinesither Rev 2014*).

Dans le cerveau, les aires motrices sont adjacentes au cortex auditif et créent ainsi une connexion appelée « Boucle auditivo-motrice ». Quand nous écoutons de la musique, le cortex auditif est activé puis la boucle auditivo-motrice enclenchée avec la stimulation des aires motrices. Cela va nous donner envie de bouger au rythme de la musique. Ce qui est donc recherché dans l'utilisation de la danse en thérapie est l'effet débloquent de la musique par les circuits neuronaux (*émission 36,9°, 2019*).



Des groupes de danse pour des personnes atteintes de la maladie de Parkinson ont donc été créés en se basant sur l'effet de la boucle auditivo-motrice. Au fil des cours, les participants se sont vus redevenir acteurs de leurs mouvements et des personnes qui n'arrivaient plus à marcher seules pouvaient maintenant danser le tango avec leur partenaire. Ces cours de danse offrent également un moment de partage, de rires, de plaisir et de bien-être. Les participants disent reprendre confiance en eux, car ils redeviennent maîtres de leur corps en transformant leurs troubles moteurs en mouvements harmonieux. Comme le dit une des participantes à un groupe: « le mouvement est excellent pour le moral, on oublie pour un temps notre maladie » (*Sibert 2020*).

La dopamine est aussi connue sous le nom de « l'hormone du bonheur » car elle nous procure un sentiment de plaisir lié à la satisfaction. Quand nous effectuons une activité qui nous procure du plaisir, comme la danse, alors notre cerveau libère une quantité de dopamine plus importante. (*Ayano, 2016*). C'est donc cette fameuse dopamine qui nous intéresse dans le cadre de cette thérapie pas comme les autres.

### Pourquoi le tango en particulier?

Le rythme du tango ainsi que les mouvements exécutés se rapprochent de ceux de la marche. Ce constat a donné naissance à la tangothérapie en Argentine au début des années 80. Elle trouve progressivement sa place dans les hôpitaux et les services de réadaptation. En ce qui concerne la Suisse, le premier groupe est formé en 2011. (*tangothérapie, 2021*). Cette thérapie s'adresse aux personnes atteintes de pathologies qui touchent au système neurologique, dont la maladie de Parkinson et est utilisée dans le cadre de la réhabilitation.

Finalement, s'il faut bien retenir une chose, c'est que le tango – et l'activité sportive en général – atténue les dysfonctionnements liés à la maladie de Parkinson.



Au-delà de la maladie de Parkinson et de la danse, l'activité physique en général a de nombreux bénéfices notamment chez les personnes de plus de 65 ans.

Le premier avantage est de diminuer la fragilité physique en augmentant la force musculaire. L'activité physique améliore la marche ainsi que la posture (*Bherer, 2019*). De plus, plusieurs recherches ont démontré ses bienfaits sur le sommeil (*Davenne, 2015*).

Des études ont constaté que les personnes pratiquant de l'exercice physique régulier, consommaient moins de médicaments, en particulier des anxiolytiques, des antidépresseurs ainsi que des laxatifs (*Gandon, 2016*).

Après les séances, il est observé une diminution de l'anxiété et un effet positif sur l'état cognitif, la thymie et la qualité de vie (*Bonne, 2019*).

Finalement tous ses éléments contribuent à une baisse du risque de chute.

Alors « Let's dance !\* » comme nous le chantait David Bowie.

Kelly GOMES, *Ergothérapeute*,  
et Margot BODMER, *Etudiante ergothérapeute*

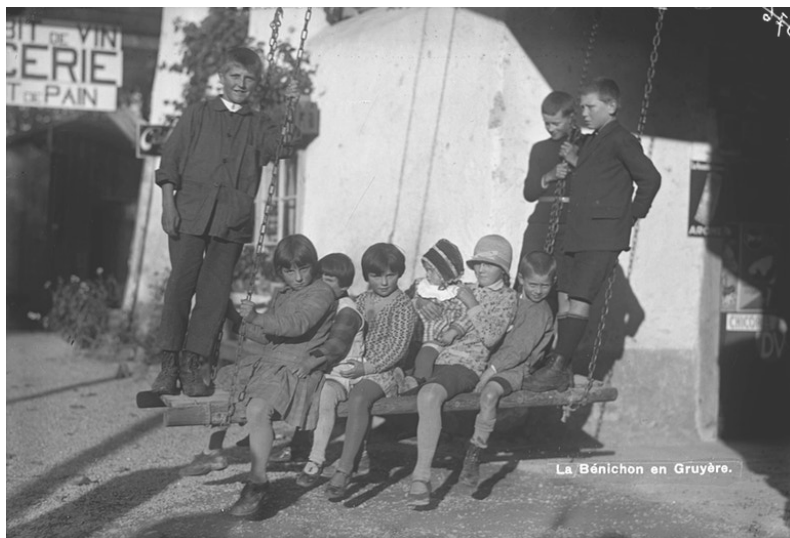
\* Allons danser !

# Ah, la bénichon

## *source de bénédiction*

**P**our celles et ceux qui ne connaîtraient pas encore la bénichon, voici quelques explications, tiré du site internet: <https://www.benichon.org/fr>

A l'origine, cette fête était celle de la bénédiction: on remerciait Dieu de tout ce que la nature avait donné et que l'on avait récolté durant l'année. Au fil des siècles, la cérémonie religieuse a disparu et seule la fête populaire et gastronomique est restée... Le menu de Bénichon est la star de la fête! Aujourd'hui, c'est l'occasion pour les familles de se retrouver autour d'une riche tablée. Les produits traditionnels comme la cuchaule, le jambon de la borne, le gigot ou les meringues sont à l'honneur dans ce menu ayant la particularité d'être très varié ! Dans certaines fermes, on monte encore la "Balançoire de Bénichon", longue planche amarrée à la grange qui donne des frissons aux petits et fait rigoler les plus grands ! Dans les fêtes villageoises, on mange le menu entre amis dans de grandes cantines, au son de la musique champêtre, puis on va danser au bal pour éliminer ces quelques calories ! Les célébrations sont souvent enrichies d'activités annexes, marché, carrousels, théâtres ou cortèges !



Balançoire de la bénichon à Vuippens  
Source: [www.notrehistoire.ch](http://www.notrehistoire.ch)

Nous allons donc avec les dzodzets\* du CAT vous raconter leurs histoires les plus drôles lors de la Bénichon. Afin de vous donner l'eau à la bouche, nous allons commencer par vous présenter le menu complet de la Bénichon. Accrocher votre estomac, le voici :



### **Au déjeuner ou à l'apéritif**

Cuchaule, moutarde de Bénichon et/ou beurre

### **En entrée**

Soupe aux choux

### **Plats principaux**

Jambon de la Borne et spécialités de viandes fumées, Choux, carottes et pommes de terre

Gigot d'agneau aux raisins, Poire à Botzi AOP, Purée de pommes de terre et fagots de haricot verts

### **En desserts**

Gruyère AOP et Vacherin Fribourgeois AOP

Meringues et double-crème

### **Pour le café**

Café accompagné de mignardises de Bénichon et de son petit verre d'eau de vie



Comme vous pouvez l'imaginer, durant ce repas, nous ne bougeons pas beaucoup de notre table. Nous sommes ainsi sur notre chaise de 11h à plus de 21h le soir. Cependant cette fête est l'occasion parfaite pour inviter la famille, les amis, les connaissances afin de partager un moment conviviale.

Madame Villard et Madame Descloux (bénéficiaires du CAT) racontent qu'elles faisaient toutes deux cette fête à la maison. Pour elles, le seul moment hors de la table était le moment où il fallait faire la vaisselle. Bien évidemment pas de lave-vaisselle à l'horizon durant cette période. Pendant ce temps-là, ne vous inquiétez pas les hommes allaient au bistrot pour rincer les tuyaux.

\* *Fribourgeois en patois*

Les enfants avaient l'occasion de s'amuser sur la célèbre balançoire de la Bénichon placée à l'entrée ou directement dans la grange. Au niveau de l'habillement, certaines familles revêtaient les célèbres bredzons et dzaquillons (costume traditionnel fribourgeois)

Ces dames racontent aussi qu'après le repas, la joyeuse troupe se dirigeait souvent en direction de la fête villageoise (par exemple à Sâles ou à Epagny) afin de digérer en mouvement sur le pont de danse (souvent placé directement dans un pré) avec de la musique champêtre bien de chez nous. Elles me racontent qu'elles ont eu dansé à en avoir mal au pied jusqu'au bout de la nuit. Elles rentraient ainsi chaussures à la main jusqu'à domicile. Bien évidemment, si le voisin n'invitait pas pour boire le petit verre de l'amitié.

Il est vrai que nous pourrions parler des heures de cette fête qui à la fois permet de passer un agréable moment en compagnie de ses proches, mais qui d'autre part est un moyen de partager des souvenirs incroyables qui restent encrés dans la mémoire collective.

Nous vous invitons donc tous à vivre une fois dans votre vie, cette folle aventure culinaire que nous prénommons chez nous les dzodzets :

### « La Bénichon » !

Article co-écrit par Mme Villard et Mme Descloux et Maxime BOCHUD, *Animateur HES*, CAT de L'étoile



*Une bonne assiette de jambon de la Borne et spécialités de viandes fumées, Choux, carottes et pommes de terre. Source: [www.fribourgregion.ch](http://www.fribourgregion.ch)*



# Dégustation de fromage,

## *Du classique à la découverte*

**L**undi 20 septembre 2021, jour du Jeûne fédéral, il est de coutume de manger du gâteau aux pruneaux. Comme les résidents en avaient déjà dégusté la veille, confectionné par leur soin, et, qu'en plus, qu'il en avait au menu du soir, nous avons décidé d'offrir à leurs papilles un tout autre met.

Nous voilà donc partis pour une dégustation de fromages, composée de cinq fromages différents.

- **Un gruyère doux AOP**

- **Un gruyère mi doux**

*De la fromagerie de Corcelles près de Payerne, fabriqué sur place.*

- **Un gruyère de l'Etiva**

*Fabriquée de manière artisanale, dans de gros chaudrons en cuivre, cuit sur le feu de bois. Gruyère qui est produits uniquement à l'alpage pendant la saison d'estivage (mai à octobre), dans les Préalpes et les alpes vaudoises.*

- **Un gruyère vieux corsé**

*De 20-24 mois d'affinage.*

- **Un Broyard**

*Produit à la fromagerie de Grandcour, qui est fabriqué qu'avec du lait cru provenant des villages des alentours : Grandcour, Chevroux et Delley. Il est aussi fabriqué de manière artisanale. Les pièces sont de forme rectangulaire avec un aspect extérieur rouge-ocre, couleur donnée par un affinage au paprika.*

Cette dégustation eut lieu à la salle à manger du CAT, petite pièce à côté de la cafétéria, permettant ainsi une plus grande intimité pour déguster en toute tranquillité.



Comme le dicton l'exprime :

**" Les goûts et les couleurs ne se discutent pas. "**

Lors de cette dégustation, personne ne connaissait le Broyard. Cela a été l'occasion de faire une belle découverte. M. Jomini a exprimé qu'étant Payernois, son choix s'est porté sur le Broyard qu'il trouvait sans conteste « le meilleur ». Personne ne l'a contredire, car le Broyard a eu la cote auprès des résidents et s'est placé haut dans la liste des fromages favoris.



Pour Mme Rossi, Mme Meuwly, Mme Equey, leur préférence s'est également portée sur le Broyard bien que le gruyère doux suivait de près. Le Gruyère doux d'ailleurs a séduit Mme Calio' et Mme Papaux. M. Lepinard, quant lui a préféré le gruyère vieux corsé, fort en goût et en caractère. Et finalement, pour Mme Randin et bien d'autres, il n'y avait aucune préférence, tous étaient excellents.

Je profite de remercier Mireille Kemajou, apprentie ASE, qui a spontanément marqué les noms des fromages sur les assiettes individuelles donnant ainsi de bons repaire à chacun. Elle s'est parfaitement retrouvée dans le rôle d'« ambassadrice » du fromage.

Pour ma part, j'ai trouvé auprès des résidents, de fin connaisseurs et gourmets. Certains ont eu le plaisir de goûter plusieurs assiettes ou plusieurs fois le fromage de leur préférence. J'imagine que pour certains, suite à cette dégustation, le repas du soir n'a pas eu grand succès.

N'ayant malheureusement pas pu citer nominativement tous les résidents présents, ni toute leur appréciation, je profite par ces quelques lignes de les remercier de leur implication.

**Au plaisir de vous retrouver autour d'une nouvelle dégustation !**



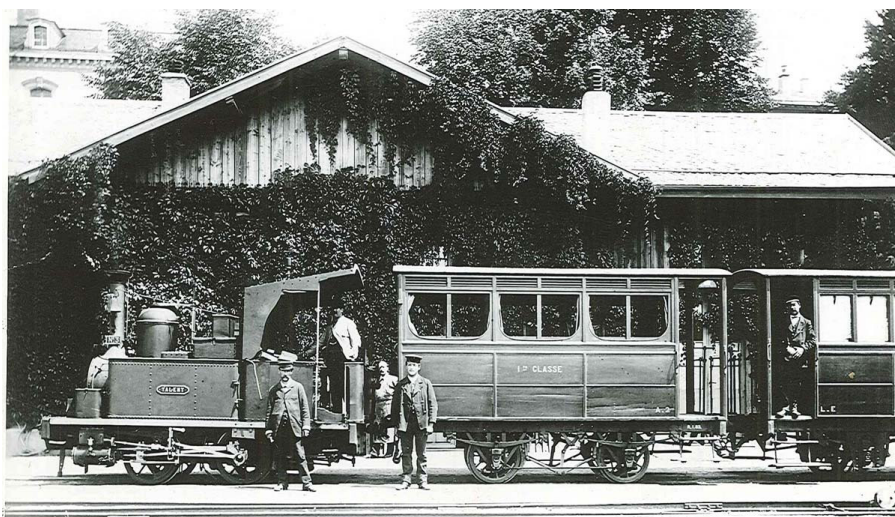
Murielle ZBINDEN, *Responsable animation transversale et bénévoles*

**E**n ce doux mois d'automne, nous entendons sur l'Avenue d'Echallens chanter les oiseaux comme dirait la compagnie créole. Cela n'est que de courte durée vu que les ouvriers prennent gentiment leurs postes afin de mener à bien l'énorme chantier qui se passe juste sous nos pieds.

Les habitants du quartier de l'Avenue d'Echallens ne se réveilleront jamais de la même manière dorénavant. En effet, le samedi 25 septembre 2021 à 00h34, « la brouette » comme certains aiment l'appeler, a pris congé de L'avenue et a décidé de mener sa vie sous terre.

D'ailleurs « la brouette », vous savez pourquoi ?

Il tire son origine du projet initial de construction avec le système français Larmanjat. Équipé d'un rail unique incrusté dans la chaussée, cette technologie n'entravait pas le trafic routier et assurait une vitesse de pointe de 19 km/h. Toutefois, selon un ingénieur qui a étudié le système installé à Paris « *la locomotive abandonne fort souvent la voie pour courir à droite et à gauche, telle une brouette* ». Cette option est abandonnée au profit d'un chemin de fer à voie métrique.



Photographie prise lors de la première course d'essai en automne 1873

Source: [www.leb.ch/a-propos-du-leb/histoire-et-patrimoine/](http://www.leb.ch/a-propos-du-leb/histoire-et-patrimoine/)



Source: <https://en.wikipedia.org/wiki/>

Il est vrai que ces trois lettres « LEB » ou, autrement dit « Lausanne-Echallens-Bercher » font partie du patrimoine lausannois. Vous avez sûrement toutes et tous des histoires à nous raconter sur ce train qui parcourt les rues depuis plus de 150 ans. Nous avons eu la chance (ou la malchance diront certains) de le côtoyer durant ces dernières années au CAT. Un peu de nuisance sonore, mais surtout un brin d'histoire qui passait devant nos yeux chaque jours.

Une page se tourne, mais l'histoire continue.

Maxime BOCHUD, *Animateur HES*, CAT de L'étoile

## « Les gages de la Fondue »



## Résultat concours

## " Mot Caché " d'août

Solution:

1	T	2	A	3	B	4	L	5	E	6	A	7	U
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

8	N	9	O	10	I	11	R
---	---	---	---	----	---	----	---

Les vainqueurs du tirage au sort sont : Madame **Claire CHRISTINAT** (CAT)  
 Madame **Raymonde METRAUX** (2<sup>e</sup>)  
 Monsieur **Christian CRETARD** (proche)

Félicitations à tous ceux qui ont trouvé la bonne réponse !

Les prix seront remis en main propre aux vainqueurs.

# Hommage à ceux *qui nous ont quittés*

Madame Gisèle MICHELIZZA, décédée le 1<sup>er</sup> septembre 2021, 5<sup>e</sup> étage

Nous prions la famille et les amis des résidents décédés  
de trouver ici l'expression de toute notre sympathie.

## *Photographie du mois*



Pierres décorées par les résidents qui égailent le jardin de la Fondation  
Photographie réalisée par Monsieur Olivier Eric Pousaz, photographe et bénévole.

# Bienvenue aux *Nouveaux Résidents*

Monsieur Jacques-Albert STUBY, arrivé le 2 septembre 2021, 3<sup>e</sup> étage

Madame Renée CHAIGNAT, arrivée le 9 juillet 2021, 5<sup>e</sup> étage



*Coupon-réponse : Mot Caché*

**Solution:** \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_

Lien avec la Fondation:  Résident / Bénéficiaire  
 Collaborateur  
 Autre: \_\_\_\_\_

Si "Autre", moyen de contact : \_\_\_\_\_

Merci de déposer votre réponse dans l'urne prévue à cet effet à la  
réception de la Fondation ou au CAT L'étoile avant le 31 octobre 2021.