

RUSSINOTES *et Aneccdotés*

Booster ses défenses

**Russin a le coup
de fourchette, verte !**

**Trois ruches en
approche**

Histoire d'écharpe

**C'est l'heure
des contes...**



ATTESTATION DE
SAVE A LIFE POUR LA
COMMUNE DE RUSSIN.
LA SANTE DE NOS
CONCITOYENS
NOUS TIENT
À CŒUR ! ♥



SAVE A LIFE

ATTESTATION DE PARTENARIAT

Genève , le 08.06.2021

Je soussigné Sébastien MARTIN-ACHARD,
Directeur de Swiss Emergency Responders Association, qui gère le réseau de
premiers répondants Save a Life, atteste que la

Commune de Russin

Sise à Place du Mandement 1 - 1281 Russin,
est un partenaire du réseau Save a Life.

La convention de partenariat établie le 08.06.2021 est valable jusqu'au 31.12.2023.

Cette attestation est délivrée pour servir et valoir à qui de droit.

Sébastien MARTIN-ACHARD
Directeur

CONTACT

N'Gane Grandjean
Coordinatrice
ngandjean@savealife.ch
022 547 6 144



Swiss Emergency Responders
Boulevard du Pont d'Arve 16
CH-1205 Genève
www.save-a-life.ch

EDITORIAL

Chères Russinoises, chers Russinois,

La maison qui tremble au milieu de la nuit, l'armoire à vaisselle qui tinte. Vous vous êtes certainement demandé ce qu'il se passait au mois de septembre dernier dans les nuits paisibles de Russin.

Comme annoncée, la campagne de sondages du sous-sol genevois menée conjointement entre l'État de Genève et les SIG vise améliorer les connaissances du potentiel que pourraient constituer les ressources enfouies en profondeur de la terre. L'eau qui s'y trouve, peut atteindre par endroit 100°C et pourrait être exploitée comme énergie naturelle, écologique et infinie sous forme de chaleur, de fraîcheur ou produire de l'électricité. Les premières investigations permettent d'estimer un potentiel de 20 % de couverture des besoins du canton de Genève.

La campagne de prospection est maintenant terminée et nous attendons impatiemment les résultats qui viendront seulement dans quelques mois. En attendant, si vous trouvez encore quelque part un de ces fameux boîtiers orange (géophone), n'hésitez pas à le ramener à la mairie, nous le ferons suivre à qui de droit.

Le Conseil municipal, par sa commission d'urbanisme et environnement, sera sollicité afin de prendre connaissance des résultats des sondages relevant du territoire de Russin et d'examiner quelles seraient les possibilités et les opportunités d'en tirer parti, en particulier pour les bâtiments communaux et plus largement pour la population. À suivre, donc.

Pour plus d'informations: www.geothermies.ch

Après être passée auprès de SIG à la fourniture en électricité à 100 % Vitale vert pour toutes les installations communales, vous lirez dans ces pages, que la Commune a procédé à l'installation au centre du village de 4 places de parc pour véhicules électriques. L'éclairage public est aussi aujourd'hui à 95 % en LED et permet d'économiser plus de 65 % d'électricité sur cette seule fourniture. **La commune de Russin se classe ainsi au 1er rang cantonal en matière d'économie d'énergie sur le domaine public.**

Sans bouleversement, sans intervenir dans vos maisons, mais en pleine conscience de la nécessité de participer en tant qu'acteurs responsables au plan Climat Cantonal initié cette année par le Conseil d'État, les autorités municipales de Russin œuvrent et collaborent dans ce but. Tout cela vaut bien la maison qui tremble 5 minutes.

Olivier Favre



QUIZZ

Qui saura retrouver le point de vue d'où a été prise la photo de couverture de ce Russinotes & Anecdotes ?

Celui ou celle qui y parvient gagnera une bouteille !

Pour participer, il vous suffit de nous envoyer par mail une photo similaire avec le même point de vue à info@russin.ch



Olivier Favre
Maire

Finances et Taxe professionnelle
Urbanisme et Environnement
Mobilité et Sécurité
Pompiers
Fondation Logement



Suzanne Serafini
Adjointe

Scolaire et Petite enfance
Social et Aînés
Événements et Communications
Groupement pour la jeunesse
Fondation Logement



Didier Frossard
Adjoint

Routes, Voirie et Emplacements
Gestion des déchets
Bâtiments et Constructions
Groupement EMS



Une nouvelle directrice des écoles du mandement

Nouvellement engagée en tant que directrice au sein du Mandement, j'arrive avec des projets plein la tête en sachant que de belles choses sont déjà en cours et certaines qui se poursuivront.

J'ai travaillé de longues années dans l'enseignement spécialisé et me suis posé la question de savoir s'il y avait quelque chose à faire pour ces enfants dans l'enseignement régulier. C'est à ce moment que j'ai permuté. Travailler en lien avec les enseignants, les parents, leurs enfants et les divers acteurs du terrain est ce qui me motive et me pousse à vouloir être présente sur les différents lieux du Mandement.

J'ai un attachement particulier à la littérature et ai d'ores et déjà rencontré deux sommités de la région: Albertine et Germano Zullo. De beaux projets à venir...

Je remercie les gens du Mandement pour leur accueil, les divers lieux de rencontre que je connais en grande partie, et me réjouis de poursuivre ce travail, en lien avec l'équipe pluridisciplinaire sur la région.

Toute au plaisir de cette nouvelle aventure !

Sabrina Parachini
Directrice des Écoles du Mandement

Brocante en faveur des maladies auto-immunes

L'Association d'Aide et Lutte contre les Maladies Auto-Immunes (AALMAI) – organisation d'entraide pour les personnes souffrant de différents types de maladies auto-immunes – représentée par sa Présidente, Madame Lidia Goncalves Ferreira, organise une brocante à la Salle Communale de l'École de Russin les

- 4 décembre 2021 de 10 h. à 17 h.
- 5 décembre 2021 de 10 h. à 15 h.

Si vous avez la possibilité de nous aider à garnir les stands, vous pouvez déposer vos objets le **vendredi 3 décembre** dès 16h30 jusqu'à 19 h. à la Salle Communale.
Pour tout renseignement : 078 853 38 13

Le résultat de la vente sera intégralement versé à l'Association. Nous vous attendons nombreux !



MAIRIE

1, place du Mandement – 1281 Russin
Tél. 022 754 90 00 – Fax 022 754 90 01

www.russin.ch / info@russin.ch

Heures d'ouverture (hors vacances scolaires)

Mardi de 7h30 à 11h30 et de 16h à 18h

Vendredi de 7h30 à 11h30

ou sur rendez-vous

Aînés

- Sortie des aînés le 3 juin dernier au musée Aquatis assortie d'un repas au Vignoble Doré. Nos Russinois ont répondu présents et beaucoup apprécié la sortie ! Voir aussi un magnifique spécimen rencontré en chemin en dernière page de couverture...
- Ouverture le 19 octobre du « Club des Aînés » à la Salle des Sociétés.
Prochaine date : le 14 décembre 2021.
Nous vous attendons nombreux (+65 ans) !
- Repas des aînés le 11 novembre dernier sous l'égide de la Magie !



Divers

- Sacs petite poubelle verte toujours à disposition à la mairie
- Encore et toujours bataille pour les nuisances sonores à la montée de Verbois – nous ne baisserons pas les bras !!!
- A disposition à la mairie : Hockey : 4 billets/match GSHC
Foot : 2 billets/match SFC
- Soupe/décoration arbre de Noël le 27 novembre 2021
- Le bicyclogue ayant fait 2 sessions qui ont bien fonctionné, il reviendra l'année prochaine au printemps et à l'automne pour réparer vos vélos – dates suivront
- Vide-grenier : la deuxième édition aura lieu au printemps 2022 avec plus de stands... espérons !

Jeunesse

BRÈVES

- Distribution de glaces au restaurant scolaire au mois de juin
- Restaurant scolaire, rentrée 2021 : une moyenne de 30 enfants y participent chaque jour sur 43 élèves à l'école de Russin.
- Le label fourchette verte a été renouvelé (cf. article en page 5)
- Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles pour notre restosco – si intéressés, merci de vous adresser à la Mairie

Culture

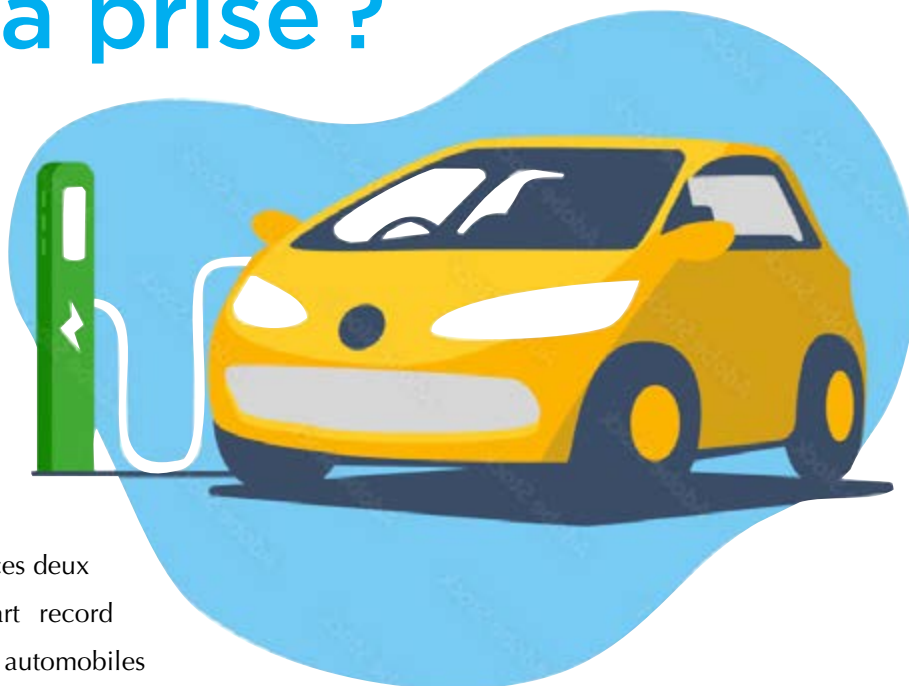
- Fête de la musique : premier rassemblement autorisé... cela faisait du bien de se retrouver et de danser !
- Route lyrique de l'Opéra de Lausanne : Plus d'une centaine de personnes se sont régalingées de l'opérette Dédé !
- Repas estival : cette année notre choix s'est porté sur un samedi soir, car après cette année COVID bien morne, nous avons envie de faire la fête et de danser – merci aux cuisiniers pour les paellas, au restaurant La Chaumaz, au groupe cubain SALSOMETRO et aux conseillers municipaux pour leur aide !
Le son était fort, mais l'ambiance était top ! Navrés pour ceux qui ont trouvé les décibels trop élevés.
- Promotions citoyennes : repas et spectacle avec nos 2 paires de jumeaux
- Cours de piano en lien avec le conservatoire populaire de musique tous les jeudis à la salle communale de Russin – Voir article en page 13
- Retrouvez les dates de pages du bibliobus et l'agenda complet de nos manifestations et événements en page 16
- N'oubliez pas dès janvier 2022 ouverture d'un atelier théâtre destinés aux adultes dès 17 ans, les cours se tiendront le mercredi soir de 19h à 21h à la salle communale, dirigé par Michel Cavagna.

T'as où la prise ?

En 2020, malgré une chute historique des nouvelles immatriculations de voitures de tourisme, le nombre de véhicules électriques et hybrides-rechargeables mis en circulation a, une nouvelle fois, fortement augmenté par rapport à l'année précédente. Ensemble, ces deux groupes ont représenté une part record de près de 15 % du total des automobiles nouvellement immatriculées en Suisse.

Depuis janvier 2021, environ 38'000 nouveaux véhicules électriques et hybrides-rechargeables ont été mis en circulation dans notre pays, soit une progression exponentielle par rapport aux véhicules thermiques dont l'arrêt de production a d'ores et déjà été annoncé par la plupart des grands constructeurs d'ici 2030.

Si en termes de mobilité la priorité de l'exécutif communal s'oriente clairement sur une amélioration des transports alternatifs et publics (notamment par des négociations soutenues avec les TPG en vue d'offrir aux habitants de Russin une liaison autobus directe avec les communes voisines de Satigny et Meyrin), il n'en demeure pas moins que l'arrivée de



véhicules électriques rechargeables sur le domaine public est une réalité statistique qu'il s'agit également de considérer avec proactivité.

Dans cette logique, l'exécutif communal a proposé au conseil municipal qui l'a accepté, l'installation au centre du village de quatre premières bornes de recharge en électricité verte, dont deux à l'intérieur du parking communal.

Il est à noter que, techniquement, ces installations publiques pourront être aisément complétées dans les années à venir, en fonction des demandes et besoins. Les véhicules deux-roues à motorisation électrique (motos, scooters) pourront également être considérés.

Depuis novembre 2021, ces quatre bornes de recharge sont mises en place et, pour ceux et celles qui désireraient obtenir de plus amples renseignements concernant leurs conditions d'utilisation, toutes les informations seront prochainement disponibles sur le site de la commune www.russin.ch

Didier Frossard



Le label fourchette verte accordé à notre restaurant scolaire !

Nous sommes très fiers de vous annoncer que le restaurant scolaire de l'École de Russin a satisfait à tous les critères du fameux label de qualité Fourchette verte ! Le label confirme que l'établissement respecte les critères d'une alimentation saine et équilibrée selon la pyramide alimentaire suisse. C'est aussi le gage d'un comportement alimentaire favorable à la santé, qui prévient le surpoids et favorise le développement du goût.



Communication de M. Eddy Farina de l'Association Fourchette verte Genève suite à sa visite :

Je me suis rendu aujourd'hui au restaurant scolaire de Russin pour la toute première visite Fourchette verte de l'établissement. Je remercie encore toute l'équipe pour l'accueil chaleureux. J'ai pu observer le service dans sa totalité. Les critères du label sont parfaitement maîtrisés. L'ambiance lors du repas est agréable et l'encadrement est propice à la découverte des aliments et aux plaisirs de la table. Les menus respectent également les critères. Le menu du jour a été particulièrement apprécié des enfants. Comme j'ai l'habitude de le faire, j'ai rappelé l'importance de présenter les repas, dans la mesure où cela permet de rassurer les enfants sur le contenu de leur assiette tout en facilitant la dégustation.

Voici les principales guidelines de Fourchette verte :

Fourchette verte des tout-petits et junior?

- De la viande ou un aliment équivalent en quantité adaptée à l'âge**
Un aliment constructeur et réparateur riche en protéines
à choix: viande, volaille, poisson, crustacés, oeufs, légumineuses, tofu, fromage, Quorn, ...
- Des féculents diversifiés en quantité variable selon la faim et l'activité physique**
Un aliment énergétique riche en hydrates de carbone sous forme d'amidon
à choix: pain, pommes de terre, pâtes, riz, céréales, légumineuses, ...
- Des matières grasses en quantité limitée et de bonne qualité nutritionnelle**
à choix selon utilisation: huiles d'olive, de colza, de colza HOLL, de tournesol HD.
La fréquence des mets gras est limitée.
- De l'eau à chaque repas!**
- Beaucoup de légumes et de fruits**
Un aliment protecteur riche en fibres et en antioxydants.
à choix*: légumes crus et/ou cuits, fruit crus et/ou cuits, éventuellement jus de légumes ou de fruits.
- Un dessert**
Le plus souvent un fruit* cru ou cuit ou un dessert lacté.
- Un petit déjeuner et/ou des collations**
de bonne qualité, le plus souvent composés de fruits*, de produits laitiers et/ou de féculents.
- Sel & sucre**
Toute la cuisine est peu salée, les salières et condiments ne sont pas à disposition. La fréquence des mets sucrés est limitée.

* de préférence de saison et de la région

Les critères détaillés se trouvent sous www.fourchetteverte.ch





Russin s'engage et parraine 3 ruches !

« *Si l'abeille disparaissait de la surface de la Terre, l'homme n'aurait plus que quatre années à vivre* », a prédit Albert Einstein. Considérées comme les sentinelles de la nature, les abeilles sont en effet responsables de 80 % de la pollinisation de nos fleurs - qui donneront ensuite des fruits et des légumes. Sans elles, nous subirions alors un énorme bouleversement dans notre chaîne alimentaire, sans compter l'impact irréversible sur notre écosystème. C'est pourquoi il est urgent de les sauver, de réintroduire des ruches saines et vigoureuses afin de pérenniser leur nombre sur le sol genevois.

Le syndrome d'effondrement des colonies, observé depuis les années 90, a des conséquences sur l'ensemble de la biodiversité. Ainsi, en 2012, près de 50 % des colonies, soit un total de 100'000, ont été décimées en Suisse. La cause de cet effondrement ? Réchauffement climatique, utilisation de produits phytosanitaires, apparition de nouveaux parasites, les facteurs sont nombreux...

Responsable de plus de 600 ruches, sur l'ensemble du canton, Stéphanie Vuadens a créé la Fondation Arche des Abeilles dans le but de sauvegarder les abeilles et d'œuvrer au développement des colonies locales. Raison pour laquelle notre Commune a choisi de parrainer trois ruches et contribuer ainsi à préserver l'environnement. À chaque parrainage, c'est ainsi une colonie de 40'000 abeilles qui sont introduites dans notre campagne.

Qui est Stéphanie Vuadens ?

Apicultrice par passion depuis 2013, Stéphanie Vuadens fait réellement corps avec ses abeilles. Elle respecte leur travail. À un point tel qu'elle est prête, contre toute logique économique, à repousser une récolte si ses abeilles sont en souffrance, c'est-à-dire lorsqu'elles n'ont pas suffisamment de nourriture ou d'eau. Elle les laisse butiner en toute liberté, au naturel, réunissant autant d'ingrédients que possible afin de réaliser leur « plat d'exception » – à l'instar des grands chefs dans leur restaurant. Et ça marche ! Déguster un miel de Troinex ou de Vessy, récoltés le même jour, à quelques kilomètres de distance, relève d'un réel voyage gustatif. Si proche, mais si loin en termes de saveurs, de couleurs, de textures... Chaque année, il y en a près de 60 crus différents qui passent par sa miellerie !

Stéphanie est une « jusqu'au-boutiste », elle cherche à conjuguer le miel au « plus-que-parfait ». Sans concession sur la qualité. Elle sélectionne toujours des emplacements spécifiques et sains, proches de jachères florales, d'arbres fruitiers et de forêts, afin d'offrir le plus de diversité possible à ses abeilles. Elle travaille main dans la main avec les agriculteurs genevois qui acceptent ses ruches sur leurs terrains et facilitent leur intégration en choisissant des variétés de fleurs susceptibles d'améliorer encore la qualité de ses miels. « *Je dois les remercier pour leur travail exceptionnel réalisé dans le respect de la nature* », s'enthousiasme-t-elle.





Stéphanie Vuadens



Les ruchers

« Sans cette attention accrue à notre terroir, je n'aurais jamais pu obtenir le label Bourgeon Bio pour l'ensemble de mes miels. »

Pourtant, Stéphanie n'intervient pas dans la production de ce miel. Elle laisse la magie de la nature s'exprimer. Son approche méthodique de l'apiculture la fait parfois passer pour une « obstinée ». Elle a ainsi fait développer une machine qui lui permet d'extraire le miel et de le mettre en pot sans jamais le chauffer.

« Les abeilles transforment le nectar de fleurs grâce, entre autres, aux enzymes qui se trouvent dans leur salive », explique-t-elle.

« Ce procédé de fabrication confère au miel ses vertus nutritives extraordinaires.

Mais ces enzymes peuvent se dégrader avec la chaleur et, aussi, avec le temps. »

D'où la nécessité de consommer ce miel frais et cru !

Si la Genevoise se refuse d'assembler ses récoltes, justement pour ne pas altérer le goût de ses miels, elle met aussi un point d'honneur à signaler la date de récolte sur chacun de ses pots. On ne triche pas sur l'origine du produit. Elle assure ainsi la promotion de ce terroir genevois dont elle est devenue, en six ans, l'une des meilleures ambassadrices.

Charte de qualité de Stéphanie Vuadens

1. Mes abeilles butinent en toute liberté.
2. Je sélectionne des emplacements spécifiques et sains à proximité de jachères florales, d'arbres fruitiers et de forêts, afin de leur offrir le plus de diversité possible.
3. Je travaille en collaboration avec les agriculteurs de la région.
4. Je ne nourris jamais mes abeilles avec du sirop pour produire du miel.
5. Je ne récolte que les excédents de miel pour ne pas affamer mes colonies.
6. Ma récolte est 100 % artisanale et écoresponsable.
7. Mon miel est non chauffé de la récolte à la mise en pot : il conserve ainsi toutes ses vertus nutritives.
8. Je ne mélange jamais mes récoltes pour ne pas altérer le goût de mes miels. Sur chaque pot figurent le lieu et la date de la récolte.
9. Mes miels sont sucrés naturellement. Pas besoin d'en ajouter !
10. Je respecte le travail de mes abeilles et veille à leur bien-être.



Clin d'œil à la 58ème édition exclusive 2021

La Fête des Vendanges, une histoire de vins, de copains, de Russin.

Depuis 1963, notre Fête ponctue la vie des Russinois, de bon nombre de Genevois et même de compères venus de beaucoup plus loin. Cette belle aventure, nous la devons à quatre amis de la Jeunesse : Gérald Guillet, René Hutin, Robert et Maurice Mouter. En 2012, un très beau livre sur cette histoire a été édité à l'occasion de son 50ème anniversaire par POPYRUS (groupe de recherches historiques de Russin).

En 2013, j'ai eu l'honneur de reprendre la présidence du comité d'organisation avec un défi : perpétuer la tradition. Grâce à de nouvelles forces au sein du comité et l'ardeur intacte des plus anciens, nous avons su le relever.

Comme nos prédécesseurs, nous avons fait évoluer la Fête dans le temps, tout en respectant ses valeurs qui en font l'unique Fête des Vendanges de la région et l'une des plus importantes manifestations populaires du canton. Il nous paraissait évident qu'elle ne s'arrêterait pas et continuerait, année après année, à réjouir le plus grand nombre.

En 2020, alors qu'une pandémie mondiale a paralysé la quasi-totalité de l'activité du globe, nous avons dû nous rendre à l'évidence et prendre une décision jamais envisagée en 57 ans d'existence : reporter la 58ème édition à l'année 2021. Nous étions persuadés qu'elle serait une édition normale et que la crise serait derrière nous.

Hélas, face à l'incertitude, la vision de cette édition 2021 a évolué au fil des mois. Tentes avec fréquentation réduite, marché du terroir, comptoir des vigneron... Plus rien n'était certain.

Mais au final, qu'est-ce qui était vraiment important

à nos yeux ? C'était de marquer le coup et de faire une 58ème édition pour ne pas avoir deux années blanches. Nous voulions aussi un retour aux sources : se concentrer sur ceux qui font la Fête des Vendanges. Ce sont donc les bénévoles, les membres des sociétés et les habitants de Russin qui se sont rassemblés lors de cette soirée du 17 septembre dernier pour un repas et un bal.

Quelle joie de retrouver un peu de cette effervescence que nous connaissons tous à l'approche de la Fête, lors de la préparation et la mise en place de cette soirée !

Mais quel plus grand bonheur encore qu'autant d'amis, de bénévoles, d'habitants de Russin, et même de fidèles partenaires, se soient réunis dans l'esprit de la Fête !

Le partage et l'amitié étaient au rendez-vous. Un bon repas et le groupe de musique CASAGRANDE, qui se produira certainement à la 59ème, nous ont permis de retrouver cet indispensable lien social qui manque cruellement ces derniers temps. Voir les petits et les grands danser, manger, rire, déguster un bon verre de vin ensemble ; en résumé, profiter de la vie, voilà qui m'a rappelé ces week-ends de Fête des Vendanges dans notre village.

Certains de nos amis n'ont pas pu être présents



ASSOCIATIONS

pour de multiples raisons, je suis persuadé que nous nous retrouverons tous en 2022 ! Rendez-vous à Russin les 17 et 18 septembre pour la 59ème édition !

Je profite ici de saluer l'admirable travail de nos viticulteurs et de celles et ceux qui œuvrent pour nous offrir des produits du terroir de qualité, ils sont le fil conducteur de la Fête.

Je remercie chaleureusement tous nos bénévoles pour leur engagement sans faille, les agriculteurs

et les habitants qui mettent gracieusement à disposition leurs cours, leurs fermes et leurs champs, ainsi que les autorités communales de Russin pour leur soutien indispensable et indéfectible.

Grâce à eux, nous vivons encore de belles et nombreuses éditions de notre chère Fête !

Christian TIECHE

Président du comité d'organisation



Booster ses défenses avant l'hiver



Un système de défense performant

Le système immunitaire est notre réseau de résistance contre les envahisseurs tels que les bactéries et les virus. Il est constitué de millions de cellules, de tissus et d'organes, comme la peau, le système respiratoire (nez, amygdales, sinus et poumons) ou le tube digestif. Tous les jours, ce système complexe travaille dur pour nous protéger contre les infections et même le cancer. Les deux grandes armes du système immunitaire sont les anticorps et les lymphocytes (globules blancs) qui ont la capacité de détruire des cellules infectées.

L'intestin, un rôle dans l'immunité

L'intestin constitue aussi un système de défense de l'organisme. Environ 60 % des cellules immunes de l'organisme sont présentes dans la muqueuse intestinale. Si, à la naissance, le tube digestif est stérile, il est très rapidement colonisé par des bactéries provenant de la mère et du milieu environnant. La flore est directement dérivée de l'alimentation. Elle lutte contre les bactéries pathogènes (effet barrière) et stimule la production d'anticorps (effet immunomodulateur).



Les conseils pour booster l'immunité

- Eviter de consommer des aliments industriels, saturés en conservateurs et colorants ;
- Consommer des fruits et légumes frais de saison et des céréales complètes.
- Préférer les aliments crus, germés ou cuisinés à la vapeur ;
- Profiter du soleil dès que possible pour stimuler la synthèse de la vitamine D au niveau de la peau, indispensable à un bon système immunitaire.
- Préserver la flore intestinale en consommant régulièrement des produits laitiers fermentés qui l'aident à se reconstituer ;
- Eviter si possible le stress qui affaiblit les défenses de l'organisme ;
- Dormir suffisamment pour favoriser la récupération et la résistance aux infections.

Les alliées des défenses immunitaires

Les vitamines

Les vitamines agissent comme des catalyseurs permettant de nombreuses réactions biologiques essentielles à la vie cellulaire. Les vitamines A, B6, C, D et E stimulent particulièrement les défenses immunitaires.

Les produits de la ruche

Les produits provenant de l'apiculture comme la propolis, le pollen, la gelée royale aident à combler certaines carences alimentaires, procurent de l'énergie et améliorent l'immunité.





Les oligoéléments

La prise de Cu-Au-Ag (cuivre, or, argent) le matin, complétée par une dose de zinc qui interfère notamment avec le cycle de réplication virale, active l'immunité.

Les oligoéléments, présents naturellement dans l'organisme, sont indispensables à certaines réactions biologiques. Ils sont « pompés » en cas de stress ou de maladies infectieuses.

Les probiotiques

Comme évoqué plus haut, le maintien d'une flore intestinale efficace est primordial. Faites une cure de probiotiques au moins 2 fois par année.

Les huiles essentielles

Prendre 1 à 2 gouttes par jour d'eucalyptus, de ravintsara ou de thym, sur du miel, pour leur action antivirale, en prévention de la grippe ou autres virus hivernaux. On peut aussi en verser quelques gouttes sur un mouchoir ou les poignets, que l'on respire dans la journée.

Les plantes

L'échinacée : immunostimulante et anti-infectieuse, elle favorise la migration des globules blancs vers les sites d'infection.

Le cyprès : puissant antiviral, il agit comme un bouclier pour les cellules en empêchant les virus de s'y coller, puis les tue (action virucide).



Lorsque le système s'emballe...

Les maladies auto-immunes résultent d'un dysfonctionnement du système immunitaire qui conduit celui-ci à s'attaquer à certaines structures de l'organisme. Il s'emballe et devient capable de léser des organes ou tissus.

Parmi les maladies auto-immunes, on distingue plusieurs formes :

- Les maladies contre les organes comme le diabète de type I où la réaction auto-immune est dirigée contre les cellules du pancréas.
- Les agressions contre certains tissus comme la polyarthrite rhumatoïde où le système immunitaire détruit peu à peu toutes les articulations.

Dans ce cas, les traitements visent à abaisser la réponse immunitaire excessive.

Sophie Membrez
Pharmacienne



* Cet article ne tient délibérément pas compte de l'impact du Covid-19 et de ses variants sur l'immunité.



Sur les communes de Dardagny et Russin, dans la tradition des veillées d'autrefois, les portes des maisons s'ouvrent et des conteuses et conteurs vous y attendent !
Cependant depuis l'année 2020...

Il était une fois un vilain virus qui vint s'installer dans le monde.

Il obligea chacun et chacune à changer ses habitudes profondes.

Il empêcha ainsi la magie des Contes à rebours de se glisser dans les demeures.

Mais les histoires, les légendes, les songes et les récits, forts de leur pérennité à travers les âges furent les meilleurs.

Ils s'unirent afin de caresser les cœurs et laisser les étoiles d'enchantement chasser le désarroi.

En lieu et place des traditionnels contes du mois de décembre qui ne peuvent avoir lieu dans les foyers en raison de la situation actuelle, les Contes à rebours s'en vont à votre rencontre, en passant dans chaque village et hameau de nos deux communes, une fois durant le mois de décembre afin de proposer des contes en plein air, autour d'un feu.

Les Contes à rebours passeront à Russin, Dardagny, La Plaine, Verbois, Essertines, Les Baillels et Malval.

Les Contes à rebours

Nous avons prévu le calendrier suivant en décembre :

- ★ Mercredi 1er décembre à 20h15, Russin
- ★ Dimanche 5 décembre à 17h*, hameau des Baillels
- ★ Mercredi 8 décembre à 20h15, hameau de Malval
- ★ Samedi 11 décembre à 17h*, Dardagny
- ★ Mardi 14 décembre à 20h15, hameau d'Essertines
- ★ Vendredi 17 décembre à 20h15*, La Plaine
- ★ Lundi 20 décembre à 20h15, hameau de Verbois
- ★ Jeudi 23 décembre : traditionnelle descente aux flambeaux proche de la chapelle de Malval avec différents contes pour tous les goûts (par petits groupes).

Vous trouverez plus d'information sur le programme des Contes à rebours.

Pour tout renseignement :

Nadine Cortinovis

078 961 96 66

*contes en famille



BBDR Big Band Dardagny Russin

du jazz relevé en bonne compagnie !



Prenant le virage du jazz dès les années 1980, le BBDR reste lié à ses deux communes d'origine. Fondée en 1906, c'était d'abord une fanfare qui jouait sous l'appellation d'Union Instrumentale La Plaine – Dardagny – Russin.

Actuellement, ce sont 24 musiciens, entre 19 et 84 ans, du Mandement mais de bien plus loin aussi qui composent l'orchestre: une chanteuse, quatre trompettistes, quatre trombonistes, dix saxophonistes

et clarinettes et une section rythmique (guitariste, pianiste, contrebassiste et batteur). Le tout, sous la direction de Mauricio Salamanca, saxophoniste virtuose et renommé de la scène genevoise, qui insuffle une dynamique et une bonne humeur qui s'en ressent, même loin de la scène !

C'est du jazz, du swing, mais aussi des thèmes de musiques latines, qui sont à l'honneur lors de concerts mais aussi lors d'émissions radio comme l'atteste leur dernière participation au Kiosque à Musiques de la RTS le 27 novembre dernier !

Prochain concert : **concert de Noël vendredi 17 décembre à 19h30**, devant le restaurant « Au vignoble doré », qui offre la musique... accompagnée de raclette, soupe à l'oignon, crêpes sucrées et vin chaud !

Vidéos et plus d'informations sur www.bbdr.ch

Philippe Jenni



HISTOIRE

L'écharpe

A l'occasion de la prestation de serment de nos magistrats ou lors d'autres cérémonies officielles nous avons plaisir à les voir porter l'écharpe rouge et jaune en bandoulière.

Mais au fait pourquoi portent-ils cette décoration ?

Un peu d'histoire

Durant les 15 années pendant lesquelles Genève a été annexée à la France, les lois françaises furent appliquées. Le gouvernement consulaire ordonna que dans toute l'étendue du territoire actuel du canton de Genève, les maires portent uniformément une ceinture tricolore de 1798 à 1800 et une ceinture rouge à frange tricolore de 1800 à 1814. Une incertitude demeure quant à savoir si ces dispositions s'appliquaient à toutes les communes ou concernaient seulement les agglomérations de plus grande importance.

A la Restauration

A la Restauration que reste-t-il de ces dispositions ? Le Conseil d'Etat eut à régler le costume des premiers magistrats et donner une base légale à leur apparence. A la fin du régime français, les maires des communes qui faisaient partie de l'ancien territoire genevois, extérieur aux murs de la ville et en partie enclavés en zone française se sont retrouvés sans insigne distinctif. On lit dans le registre du Conseil de 1816 les passages suivants :

(Du 22 avril) « Mr. Le Syndic Saladin rapporte que Mr Joulet, maire de Chêne, a été méconnu et compromis dans l'exercice de ses fonctions, vu qu'il n'avait point de marques distinctives, et que le dit maire désireroit que le Conseil voulut bien déterminer quelque chose à cet égard. Dont opiné, le Conseil après un tour de préconsultation approuve que les maires aient une marque qui les fasse reconnoître quand ils seront en office, mais avant que de rien arrêter à cet égard, il charge Mr. l'ancien Syndic des Arts d'en conférer avec quelques uns de Messieurs les Maires... »

(Du 24 avril) « Mr. le Syndic des Arts rapporte qu'ayant conféré avec quelques uns de Messieurs les Maires sur leur costume, ils ont été unanimes à demander un signe qui les fit reconnoître dans l'exercice de leurs fonctions, et qu'ils se sont réunis à adopter une écharpe en soie noire garnie d'une frange mélangée d'or et de soie rouge. Ils demandent que lorsque les adjoints remplacent les Maires dans leurs fonctions, ils soient autorisés à porter la même écharpe... »



(Du 26 avril) « Mr. le Conseiller Martin est chargé de faire l'achat de quinze écharpes pour Messieurs les Maires qui ont été arrêtées dans la séance précédente ; quant aux écharpes de Messieurs les Adjoints, le Conseil s'en occupera une autre fois... »

Ce nombre de quinze était en effet celui des communes genevoises antérieures aux traités de Paris et de Turin à savoir : Avully, Cartigny, Céligny, Chancy, Chêne-Bougeries, Cologny, Dardagny, Eaux-Vives, Genthod, Jussy, Plainpalais, Russin, Petit-Saconnex, Satigny et Vandoeuvres.

L'écharpe noire se présentait sous la forme d'une pièce de soie noire longue de 3m30cm, large de 33cm et pourvue à chaque extrémité d'une frange assez fournie, longue de 12 cm, formée de brins torsadés de soie rouge et jaune. Aucune prescription n'indiquait comment porter cette écharpe.

Pour notre commune, ce sont Monsieur Barthélémi Deonna et son adjoint, Monsieur Joseph Dugerdil de Peney qui étrennèrent ces écharpes.



Nouvelles écharpes

En 1975, quelques maires, par l'intermédiaire de l'Association des communes genevoises demandèrent au Conseil d'Etat de remplacer par un autre insigne celui qui donnait aux magistrats qui le portaient l'apparence de « représentants permanents des entreprises de pompes funèbres »

Calendrier

BROCANTE CONTRE LES MALADIES AUTO-IMMUNES

Salle Communale

4 décembre de 10h à 17h

5 décembre de 10h à 15h

CLUB DES AÎNÉS (+65 ANS)

Salle des Sociétés

14 décembre

CONCERT DE NOËL DU BIG BAND DARDAGNY RUSSIN

Devant le Restaurant « Au Vignoble Doré »

17 décembre à 19h30

PASSAGE DU BIBLIOBUS 2022

Place du Mandement 1

Les lundis, les 3 et 31 janvier - 28 février

28 mars - 25 avril - 23 mai - 20 juin

15 août - 12 septembre - 10 octobre

7 novembre - 5 décembre.

Passage de 14h à 17h

VIDE-GRENIER À RUSSIN

Place du Mandement

7 mai 2022

COURS DE PIANO DU CONSERVATOIRE POPULAIRE (ENFANTS ET ADULTES)

Salle Communale

Les jeudis de 16h30 à 20h30

ATELIER THÉÂTRE (DÈS 17 ANS)

Salle Communale

Les mercredis de 19h à 21h

LEVÉE DES OBJETS ENCOMBRANTS 2022

13 janvier 2022

14 avril 2022

13 octobre 2022

DÉCHETS

Espace de récupération du Nant-de-Châtillon

Chemin des Communaux 40 - 1233 Bernex

Horaires jusqu'à février 2022 :

Lundi : fermé

Du mardi au vendredi : 14h à 17h

Samedi, dimanche et jours fériés : de 10h à 17h

CONTES À REBOURS*

- 1er décembre à 20h15, Russin
- 5 décembre à 17h*, hameau des Baillets
- 8 décembre à 20h15, hameau de Malval
- 11 décembre à 17h*, Dardagny
- 14 décembre à 20h15, hameau d'Essertines
- 17 décembre à 20h15*, La Plaine
- 20 décembre à 20h15, hameau de Verbois
- 23 décembre : traditionnelle descente aux flambeaux proche de la chapelle de Malval avec différents contes pour tous les goûts (par petits groupes).

*contes en famille

Mot mystère à découvrir en 9 lettres

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

BABAR

BEANTE

BOUILLIE

BRODEUSE

CAFE

CASCADE

DELESTER

ECUMEE

FLAIREE

GODICHE

INEDITE

INHIBE

INSOLENT

KERATINE

LEGITIME

LENTO

MACHOIRE

MANQUEE

MARC

MINISTRE

NOTA

OCCIDENT

OMISSION

PACIFIÉ

PALANCON

PROPICE

RACEE

RECONNUE

ROTATIVE

ROTURIER

RUPTURE

SCISSION

SPECTRE

SUCRERIE

SURFACE

TIARE

TISON

TOUCHANT

VACCINER

Recettes Culinaires

Union
des
Paysannes
du canton de Genève



Soufflé au Fromage à la Genevoise

Ingrédients
pour 4 personnes: 50 gr de beurre
50 gr de farine
4 dl de lait
1 cuillère à café de sel
1 prise de paprika et 1 prise de poivre
4 œufs et si possible 1 à 2 blanc en plus
100 gr de Gruyère râpé
100 gr d'Emmental râpé
1 cuillère à soupe de maïzena
beurre pour le moule

Préparation:

Préparer une béchamelle avec le beurre, la farine et le lait.
Ajouter le sel et le paprika.
Laisser refroidir.
Mélanger les jaunes d'œufs.
Ajouter le fromage râpé et la maïzena.
Battre tous les blancs d'œufs en neige et les amalgamer très délicatement à la sauce.
Beurrer le moule.
Verser la préparation dans le moule.
Cuire dans un four préchauffé à 180° pendant 45 à 50 min.
Servir de suite, car un soufflé n'attend jamais!

Sudoku

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

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

