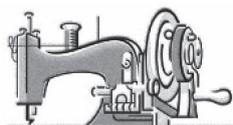




ZOOM SANTÉ
**Alimentation
et adaptations**

DOSSIER
**Prestataires
externes**

AIR DU TEMPS
**Ça bouge
à la FCM!**



RIDEAUX-DÉCORATION-RIDEAUX-DÉCORATION-RIDEAUX-DÉCORATION-RIDEAUX

Sylvia Moret-Gabriel

Courtepointière - Dentellière

Route d'Ursy 50

1674 Vuarmarens

svlvia.moret@rideaux-decoracion.ch

Tél. 021 909 56 20

Fax 021 909 61 55

Natel 079 335 47 39

Ganty sa

sanitaire
chauffage
ferblanterie
couverture

1071 Chexbres
Grand-Rue 9
tél. 021 946 14 25
fax 021 946 31 85
portable 079 446 03 33



CAVE DES ROIS

GRANDS VINS SUISSES

Grognuz Frères & Fils
www.cavedesrois.ch



Menuiserie
en tout genres
Agencement
de cuisine
Fenêtre - porte

Jossevel & Fils

Entreprise de menuiserie - M + F
1070 Puidoux - Tél. 021/946 18 37 - Fax 021/946 31 40

TOBERINI FRERES

- Plâtrerie-peinture
- Papiers peints

Rue des 2 Marchés 9, 1800 Vevey
Tél./Fax 021 921 20 06 - Natel 079 435 07 48
Natel 079 678 35 02 - toberini.peint@bluewin.ch



AS Ascenseurs

*simplement
plus proche*

AS Ascenseurs SA
En Budron A9
1052 Mont-sur-Lausanne

Téléphone 021 654 76 76
Téléfax 021 654 76 90
email as-lau@lift.ch

L'énergie
c'est la vie!

Economies d'énergies et efficacité énergétique...
...nos objectifs pour les générations futures.

AVIA, des produits pour l'avenir!
Où que vous soyez, nos conseillers sont à votre écoute.

Appelez-nous au 021 644 20 60



AVIA

L'Energie à visage humain, dans votre région!

VOTRE PUBLICITÉ ICI!

Contactez-nous
au 021 989 29 86
ou admin@fcm63.ch
pour toutes informations



ELECTRICITE • TELEMATIQUE
LAUSANNE • 021 651 20 30
CHEXBRES • 021 946 36 46
www.cupelin.ch



« Tout ce que nous faisons, nous le créons ensemble. »

L'interdisciplinarité ?

Ce mot évoque pour moi les moments de partage, de collaboration et de solidarité entre prestataires externes et collaborateurs. Nous travaillons main dans la main pour rendre la vie de tous les résidents aussi agréable que possible. Depuis mon arrivée à l'*Étoile du Matin* il y a six ans, j'ai guidé les équipes pour bâtir, pierre après pierre, un système d'accompagnement, englobant chacun des aspects de leur quotidien : services hôteliers, soins et animation œuvrent conjointement.

Ils s'entraident désormais spontanément, sans se limiter aux tâches qui sont traditionnellement les leurs.

En allant au rythme des résidents, nous prenons en compte leurs envies et leurs besoins pour y répondre au mieux. Les équipes communiquent chaque jour pendant une demi-heure. Cet espace interdisciplinaire leur permet de partager leurs observations, leurs préoccupations et leurs idées.

Ce fonctionnement, alliant complémentarité et solidarité, est bénéfique pour les résidents. Mais les collaborateurs en profitent aussi, grâce à une meilleure compréhension mutuelle et davantage de proximité. De plus, quel que soit leur domaine d'activité, ils sont informés sur les différentes pathologies. Ils peuvent ainsi mieux prendre soin des résidents et appréhender leurs réactions.

Chacun a ses responsabilités et ensemble, nous faisons tout pour donner moins de poids à la maladie et à la souffrance.

Mathieu Will,
infirmier chef à l'*Étoile du Matin*

Brèves	5
Dossier	6
Journal	10
Zoom santé	12
Rencontre	14
Air du temps	16
Regard	20
Recette	21



Impressum N°4-2021
Responsables de la publication
Isabelle Lumière
Olivier Perrochet
Rédaction
Sophie Es-Borrat
Isabelle Lumière
Graphisme
Letizia Locher G-DA
www.letizialocher.ch
Impression
Groux & Graph'Style, Lausanne
Tiré à 900 exemplaires
©2021 Fondation Claire Magnin,
tous droits réservés.

L'utilisation du genre masculin a été adoptée afin de faciliter la lecture et n'a aucune intention discriminatoire.




**NOUS
TISSONS
VOTRE
RÉSERVÉ**



Rte de Genève 64
1004 Lausanne
Tél. 021 620 0 900
Fax. 021 620 0 901
info@cauderay.com
www.cauderay.com



CHEXBRES
www.zoppi-peinture.ch
T +41(0)21 946 11 40
M+F

PLÂTRERIE - PEINTURE - ISOLATION



Restauration collective

la bonne gestion de vos repas

Des produits frais et de proximité cuisinés dans les règles de l'art pour une alimentation saine et équilibrée



Notre restaurant
urbancroc.ch

un univers différent pour manger des plats sympas à un prix correct

Route du Verney 18, 1070 Puidoux



Service traiteur

notre savoir-faire pour vos manifestations ou événements particuliers

Demandez-nous une offre !

Visitez notre nouveau site : concordance.ch

fidinter

Rue des Fontenailles 16 - Case Postale - 1001 Lausanne
Tel. 021/614 61 61 – Fax 021/614 61 60
www.fidinter.ch

Révision, Comptabilité, Conseil d'entreprise et fiscal, Mandats fiduciaires
Lausanne, Zoug, Zurich

CHAMBRE  FIDUCIAIRE - FIDUCIAIRE | SUISSE - 

COVID / POINT DE SITUATION

Si les visiteurs de nos 7 établissements doivent présenter un certificat COVID à leur arrivée (pour les visites en chambre uniquement), et que les collaborateurs non vaccinés sont soumis à des dépistages salivaires hebdomadaires poolés, la Direction Générale de la Santé du Canton de Vaud a recommandé la 3^e injection « booster » aux résidents et collaborateurs des EMS et EPSM éligibles à ce complément vaccinal. La demie-dose des produits Moderna et Pfizer nécessaire pour cette nouvelle campagne a été administrée entre fin novembre et mi-décembre sur les différents sites de la FCM. Le port du masque, la désinfection des mains et le respect des distances restent de rigueur pour toutes et tous.

TRAVAUX

Avec le déménagement récent du Département des Ressources Humaines, le site des *Pergolas* a entamé au début octobre ses travaux de réaménagement des locaux désormais disponibles. Grâce à quelques rocadés, l'infirmière cheffe de notre site de Chexbres, Elina Grainca, profite désormais d'un bureau lumineux au rez-de-chaussée, au plus près des résidents, des familles et des collaborateurs.

Parallèlement, le site leysenoud du *Soleil* profite d'une rénovation de la réception et du bureau infirmier, dont les travaux ont démarré fin septembre.



JUBILAIRES

M. René Knebel, résident de *Miremont* à Leysin, et Mme Ginette Ravussin, domiciliée aux *Berges du Léman* à Vevey, ont soufflé leur 90^e bougie en octobre dernier.



★ Félicitations! ★

COUVERTURE PLASTIQUE DES FCM INFO

Vous l'avez remarquée, l'enveloppe plastique qui entoure cette édition ?

Si notre journal ne craint pas le froid hivernal, c'est bien pour répondre aux nouvelles exigences de la Poste Suisse et aux frais surajoutés à l'expédition que nous avons dû nous résoudre à emballer notre FCM INFO.

★ Sur ce thème, vos avis et propositions nous intéressent ! admin@fcm63.ch

LE CHÊNE DES PERGOLAS

Le chêne séculaire des *Pergolas*, qui a vu les premiers pas de notre Directeur général, Roger Hartmann, a malheureusement dû être abattu au début novembre. L'arbre, malade, représentait un danger et c'est sur ordre des autorités locales et du garde-forestier que ce témoin du passé a été coupé. Avec ses 15 mètres de haut et son importante circonférence, ce sont deux ouvriers qualifiés qui ont découpé puis dégagé plus de 60 m³ de débris.

L'union fait la force, mais pas seulement

Pour la santé et le bien-être de ses résidents, la Fondation Claire Magnin peut compter sur des professionnels de tous bords. Ils unissent leurs compétences au service de chaque résident, et travaillent main dans la main avec des prestataires externes. Exemple à l'Étoile du Matin, mais aussi avec le témoignage de six femmes partenaires de la FCM.

INTERDISCIPLINARITÉ Dans l'établissement médico-social de Jongny, les deux aspects, médical et social, sont indissociables et Mathieu Will le prouve au quotidien. Le chef infirmier, qui est aussi responsable de l'animation à l'Étoile du Matin depuis six ans, est un fervent défenseur de la mise en commun des compétences. « Le résident est au centre de tout intérêt. En travaillant ensemble, nous mettons nos synergies à profit. » La collaboration s'est construite au fil des ans, sous la conduite de Mathieu Will. « Nous avons augmenté notre niveau de collaboration entre les trois services : hôtelier, soins et animation. Ça ne s'est pas fait sans douleur, mais décloisonner les missions permet de faire vivre cette maison, de la faire prospérer, d'amener une ambiance – comme à la maison – ». Et même mieux, serait-on tenté d'ajouter en prenant connaissance des activités qui se déroulent dans la maison des hauts de la Riviera.

En septembre dernier, danse, chant, concert et autres animations musicales étaient au programme dans le cadre d'une semaine thématique. « Nous visons toujours très haut pour les animations, et nous essayons d'amener la vie extérieure à l'intérieur de l'établissement. » Décoration, alimentation, costumes : l'ambition se manifeste jusque dans les moindres détails, y compris la préparation de tickets avec une billetterie pour assister aux différents événements. « Le but est de créer de l'émotion à travers les animations, de donner des moments de plaisir aux résidents. C'est aussi motivant pour les

personnes qui travaillent ici. C'est tout bénéf' pour tout le monde ! », s'enthousiasme l'infirmier chef aux multiples casquettes.

La démarche prend du temps, mais pas au détriment de l'essentiel, et ce grâce à une bonne organisation des 23 collaborateurs, ainsi que des stagiaires et apprentis.

« Nous avons redéfini nos priorités au profit de l'aspect social, déclare Mathieu Will. Alimentation, stock, beauté : chacun a son « ministère » et ses responsabilités. La personne en charge de la beauté, par exemple, outre la pose du vernis à ongles et l'épilation, gère les rendez-vous pour la pédicure et la coiffeuse. Elle comble les besoins en se mettant en contact avec les fournisseurs et intervenants externes ou internes.

La place de chacun est très importante pour améliorer le quotidien des résidents. Et toujours savoir à qui se référer permet de gagner du temps et de l'efficacité. »

« C'est
tout bénéf'
pour tout
le monde ! »





**Sandrina
Alves**

**Physiothérapeute
au cabinet PhysioMouv**

En Suisse depuis 2013, après sa formation au Portugal, Sandrina Alves a toujours travaillé à Leysin, d'abord à la Fondation Miremont au Centre de traitements et de réadaptation (CTR), avant que l'établissement intègre la FCM. En 2020, elle a repris le cabinet devenu indépendant, accueillant majoritairement des patients externes en ambulatoire. Alors qu'elle prend en charge les résidents de la Fondation Claire Magnin des Alpes vaudoises, son collègue consacre trois jours par semaine à ceux de la plaine. « Sur demande des médecins ou de l'équipe, nous effectuons des visites, surtout en cas de besoin d'adaptation des moyens auxiliaires ou du positionnement, de perte de mobilité ou de douleur », explique la physiothérapeute.

Lésions dues à des accidents ou pathologies de l'âge avancé, les façons de travailler diffèrent. « En cas de maladie chronique, le but ne sera pas de guérir, mais de maintenir la mobilité et éviter la progression de la maladie, en favorisant l'autonomie et l'indépendance du résident. »

Le travail en équipe interdisciplinaire permet de voir la totalité de la vie du résident, d'obtenir des informations sur son quotidien. Surtout que la prise en charge des physiothérapeutes ne se limite pas au corps du patient, elle s'étend à son environnement et englobe les aspects psychosociaux dans une approche holistique.

« Avec les soignants, nous avons pu garder les très bons liens noués par le CTR, raconte Sandrina Alves. Les demandes, la transmission et la collaboration sont facilitées. Même pendant les pauses, nous pouvons échanger avec les médecins, les infirmiers, les aides-soignants... Être sur place permet d'éviter les délais d'attente, pour faire une évaluation par exemple. Avec le cabinet médical qui se trouve également dans le même bâtiment, le suivi individuel gagne en efficacité. »



**Anne-Sylvie
Liaudat Basset**

**Coiffeuse
aux Hirondelles**

Prestataire de la Fondation Claire Magnin depuis plus de 10 ans, Anne-Sylvie Liaudat Basset se déplaçait à l'*Étoile du Matin* et à *Mon Désir*, avant de s'installer au salon de Clarens. Depuis, en plus de son activité à domicile, elle travaille au service des résidents des *Hirondelles* deux jours par semaine. La coiffeuse de Châtel-St-Denis apprécie cet espace lumineux et spacieux, lui permettant d'accueillir ses clients dans d'excellentes conditions. Ils sont une quarantaine à lui confier leurs cheveux et leurs expériences de vie.

« Les personnes âgées ont besoin de plus d'écoute et d'amour. C'est très enrichissant de les côtoyer, elles ont toujours quelque chose à raconter. Elles m'offrent beaucoup en retour, par leurs sourires ou de petites marques d'affection ». Un bouquet de roses vermillon offertes par une cliente en témoigne : la coiffeuse a des relations privilégiées avec sa clientèle. Mais il n'y a pas que l'aspect extérieur qui bénéficie de ses talents. « Moralement, c'est important de prendre soin de soi et de ne pas se laisser aller, même si c'est parfois difficile. Parfois ce sont les familles qui en font la demande pour leurs proches. »

Coups de ciseaux nécessaires, mises en plis et autres couleurs, Anne-Sylvie Liaudat Basset opère avec bienveillance. « J'essaie d'apporter à celles et ceux qui viennent ici un peu d'humour et de légèreté. Ils aiment bien qu'on leur offre un petit café ou un bonbon. Je fais tout pour qu'ils se sentent bien et qu'ils aient du plaisir durant ce moment de sérénité et de douceur. »

Tout en étant extérieure à l'établissement, Anne-Sylvie Liaudat Basset n'est pas une inconnue : elle connaît les résidents, ce qui lui permet de savoir quand un rendez-vous doit être fixé. La coiffeuse se plaît ici, elle s'y sent bien : « La FCM m'offre un bon cadre de travail et les collaborateurs de la Fondation que je côtoie me disent toujours bonjour. L'ambiance est bonne. »



Stéphanie Schmalz Ott

**Médecin généraliste
au cabinet LeysinMed**

Née aux Etats-Unis, Stéphanie Schmalz Ott a obtenu son diplôme de médecine à Montréal, après avoir rencontré son futur mari à Leysin. Le couple est revenu en Suisse, après un croquet de plusieurs années à New-York. Voilà 5 ans qu'elle travaille à LeysinMed, dans le bâtiment de *Miremont*, avec deux autres médecins. « C'est un cabinet de montagne assez typique, explique Stéphanie Schmalz Ott, avec beaucoup d'urgences, dont de petits traumatismes dus aux sports d'hiver. De par les touristes, la clientèle est internationale et plus variée qu'en ville. »

Pour la FCM, elle rend une visite hebdomadaire au *Soleil*, mais reçoit aussi au cabinet, les résidents d'ODMER notamment. À *Miremont*, elle est médecin responsable, une fonction essentiellement administrative. Elle valide les entrées avec l'infirmière cheffe, intervient dans les situations complexes avec les familles, et épaulé également les équipes pour la mise en place et la diffusion de protocoles.

Le cabinet offre à la Fondation Claire Magnin une grande disponibilité, avec une garde médicale 7 jours sur 7 pour répondre aux urgences, comme une chute ou une décompensation psychiatrique le soir. Depuis 10 ans qu'elle pratique en EMS, Stéphanie Schmalz Ott suit en tant que médecin traitant certains résidents depuis longtemps. « Sur le plan humain, je trouve du sens à travailler pour les personnes vulnérables, surtout en psychiatrie, qui sont un peu négligées par le système de santé suisse. »

Grâce à un investissement sur le long terme, elle connaît tout le monde. Et Stéphanie Schmalz Ott porte un regard très positif sur la FCM, avec laquelle elle entretient de très bonnes relations, tant avec la Direction qu'avec l'équipe soignante et les éducateurs. « Nous travaillons en équipe à tous les niveaux, et collaborons au quotidien, pour le bien-être des patients. »



Alessandra Canuto

**Psychiatre et
psychothérapeute
à Clarens**

En juin 2019, Alessandra Canuto a ouvert son cabinet au rez inférieur des *Hirondelles* pour les consultations des patients venant de l'extérieur. Mais elle est également au service des établissements médico-sociaux de la Fondation Claire Magnin, où les troubles cognitifs et les états dépressifs sont des problèmes fréquemment rencontrés.

Pour les urgences et les suivis réguliers, ses interlocuteurs sont ses patients, les infirmiers, les aides et le personnel hôtelier. « Chacun apporte son regard et des informations sur les différents aspects de la vie des résidents : prise de médicaments, alimentation, participation aux animations... Ces contacts sont très importants. » La psychiatre est également là ponctuellement pour les collaborateurs, en cas de debriefing notamment.

Alessandra Canuto se déplace sur demande dans les sites de la FCM. « J'aime voir où vivent les gens, comment ils se déplacent dans l'espace... Et l'accueil est toujours super sympa. Le travail en cabinet est plutôt solitaire. À la FCM, la prise en charge est construite en équipe. Après avoir vu le résident, nous discutons ensemble, mais également avec les familles. La collaboration avec les médecins répondants est excellente et la synergie des échanges sur le plan somatique et psychique est bénéfique. »

Avec la Direction de la Fondation, Alessandra Canuto partage la même vision des soins et de l'hébergement. Elle a d'ailleurs été nommée membre du Conseil de Fondation en cette fin d'année.

Après la psychologie clinique, elle s'est spécialisée en psychiatrie et psychothérapie de l'adulte, puis de l'âge avancé : « Ce n'est pas parce que les gens vieillissent que tout est fini. C'est une phase de vie intéressante qui comporte une marge d'intervention. Il y a toujours un sens à donner à ce qui arrive. »



**Marie-Hélène
Crevoisier**

**Médecin-dentiste
à Chexbres**

Depuis 2007, Marie-Hélène Crevoisier collabore avec la FCM sur tous les sites de la Riviera. Elle contrôle la bouche des résidents tous les six mois, et intervient ensuite si nécessaire dans son cabinet, pour autant que les résidents le veuillent et que leur état de santé le permette. « Abcès, tartre, blessures sous les prothèses, dents qui bougent : je recherche tous les problèmes bucco-dentaires pouvant affecter la santé, la mastication, et en conséquence l'alimentation. »

La détection rapide des problèmes est essentielle pour éviter les complications. Malheureusement, le Covid, a empêché la médecin-dentiste d'assurer ses visites l'an dernier. « L'âge et les médicaments influencent la quantité et la qualité de la salive, élément protecteur des dents. Alors l'état dentaire se détériore rapidement, les dents naturelles se carient vite et les blessures sous les prothèses sont fréquentes. De plus, les problèmes de motricité peuvent compliquer le brossage ; c'est là que l'équipe soignante a un grand rôle à jouer. »

Intervenir ou surveiller ? La décision est prise en équipe grâce aux compétences complémentaires. « Je constate et signale les problèmes, nous en discutons avec les soignants qui voient la personne au quotidien, le médecin, ainsi que la famille. Le confort et l'intérêt de chaque résident priment. Le plan de traitement est établi en fonction des besoins et des risques : il ne faut pas causer plus de problèmes qu'on en résout. Il faut faire une croix sur la bouche parfaite, même s'il est parfois frustrant de se limiter au strict nécessaire. »

Son engagement, Marie-Hélène Crevoisier le voit comme une contribution sociale qui la nourrit. « Ce n'était pas une démarche usuelle en 2007 qu'un médecin-dentiste consulte régulièrement en EMS. Et j'ai trouvé génial que M. Hartmann mette cela en place ! »



**Marie-Laure
Borlat**

**Pharmacienne adjointe
à la PHEL**

Les médicaments n'ont que peu de secrets pour Marie-Laure Borlat. En tant que pharmacienne adjointe à la PHEL (Pharmacie des hôpitaux de l'Est lémanique), elle guide la vingtaine de collaborateurs de son secteur à fournir différentes prestations à la Fondation Claire Magnin et d'autres établissements médico-sociaux. « Nous avons une personne sur chaque site, explique Marie-Laure Borlat. Notre objectif est de couvrir chaque étape du circuit des médicaments pour soutenir l'EMS, de la commande à sa livraison, en passant par la préparation des semainiers, la validation des prescriptions et la facturation. »

La collaboration avec la FCM est très bonne, selon la montreusienne, spécialiste en pharmacie hospitalière. « C'est la seule institution qui organise annuellement une séance entre médecins et pharmaciens, permettant de mettre en commun les problématiques générales liées à la prise en charge des résidents. Au quotidien, l'équipe soignante nous apporte la réalité du terrain : le lien avec la famille, la pathologie, la prise en charge... »

Un des quatre secteurs de la PHEL est dédié aux établissements médico-sociaux. « La Fondation Claire Magnin représente environ 35% des lits sur les 900 dont nous nous occupons, détaille Marie-Laure Borlat, en poste depuis huit ans. Entre ODMER et les *Hirondelles* par exemple, les missions sont assez différentes du point de vue des médicaments et de l'organisation. Alors nous nous adaptons aux besoins. »

La détentrice d'un certificat d'études avancées en management de la santé ajoute : « Je suis plutôt admirative de ce qui est fait à la FCM. C'est une fondation à la philosophie très humaine, communicative, innovante et proactive. En créant les *Hirondelles*, elle a relevé le défi de réinventer la prise en charge du patient gériatrique, pour en faire plus un lieu de vie qu'un EMS. »

La sécurité, un enjeu capital sur tous les plans

Dans les petits gestes du quotidien comme lors d'évènements exceptionnels, il est possible de réduire les risques, aussi bien pour la population résidente que pour le personnel. Patrick Marques s'y emploie depuis plus de deux ans.

PROTECTION En tant que chargé de sécurité, Patrick Marques intervient sur chacun des sites de la Fondation, par le biais de contrôles, de procédures et de formations. Rien n'échappe à son œil expert, qui scrute la moindre faille susceptible d'occasionner un malheur, aussi petit soit-il. « Mon emploi du temps n'est pas linéaire, il s'adapte en fonction des besoins. Pour chaque problème, je détermine ce qui est nécessaire avant de mettre en place les mesures adaptées. »

La FCM, il la connaît bien. En voisin, l'habitant de Leysin a effectué son apprentissage d'employé de commerce à la Fondation Miremont, avant d'y être engagé à 60 % pendant deux ans. Il a mis son temps libre à profit pour obtenir une maturité professionnelle dans le secteur social et technique. Des compétences qui en ont justement fait l'adjoint technique et répondant de projet de l'établissement, avant de devenir responsable de ce secteur, puis chargé de sécurité de la Fondation Claire Magnin.

Un homme tout-terrain

En plus des tâches administratives qui lui incombent et de la responsabilité des badges et accès, Patrick Marques intervient partout. Il y a la sécurité des bâtiments, mais son domaine d'expertise comprend également les conseils lors de l'achat de matériel, entre autres. « C'est un travail très varié. Pour trouver une solution à n'importe quel problème, qu'il concerne les soins, la technique ou l'animation, il est essentiel d'être polyvalent. J'en apprend tous les jours, auprès de mes collègues et dans tous les services. » Là encore, la collaboration avec les différents secteurs est primordiale.

Le jeune homme est au bénéfice d'une formation de spécialiste de la sécurité au travail et chargé de prévention incendie. Mais son champ d'action englobe bien plus que l'aspect lié au feu. « Le secteur de la sécurité s'est beaucoup développé ces dernières années : il englobe également la protection de la santé et la sécurité des travailleurs, ainsi que celles des résidents, ce qui est d'autant plus important dans les établissements de la Fondation Claire Magnin. »

Réflexion et action

Sur les chantiers aussi, le chargé de sécurité est actif. « Pour la détection d'incendie, qui a dû être coupée dans une partie du site du *Soleil* à Leysin, nous avons mis en place des mesures

« Les petits détails peuvent faire une grande différence. »



provisoires compensatoires.» Aux *Pergolas*, à l'occasion de travaux, des procédures ont été adoptées, comme la « Check-list Sécurité des travaux ». « Il s'agit d'un document à remplir lorsque les ouvriers quittent le chantier. Pour sécuriser les lieux et assurer la protection des résidents et des collaborateurs, ils doivent notamment vérifier que tous les appareils et outils sont débranchés et rangés. »

Pour ce qui est de la protection des collaborateurs, les risques en lien avec les gestes professionnels sont inventoriés. Lors de l'introduction d'un nouveau produit par exemple, une fiche de données de sécurité est établie. Elle est complétée par la mise en place de mesures préventives, afin d'éviter un accident lors de son utilisation. Des dispositions d'urgence sont également documentées, afin de réagir rapidement et de façon adéquate en cas d'accident lié au produit. En outre, les déclarations d'accidents sont examinées chaque mois. « Grâce à un formulaire créé à l'interne, j'établis tous les points qui ont conduit au sinistre. Leur analyse et des entretiens avec les personnes accidentées permettent de faire en sorte que cela ne se reproduise plus. »

Eviter les conséquences fâcheuses

Les collaborateurs sont régulièrement sensibilisés dans chaque établissement. Les nouveaux venus sont formés et informés, notamment en matière d'incendie, pour qu'ils réagissent de manière adéquate en cas de problème. « J'essaie de rendre la sensibilisation interactive, en évitant la théorie pure. Avec des exemples et des anecdotes, j'amène du concret pour une meilleure compréhension. Les collaborateurs doivent pouvoir interagir dans la sécurité et y contribuer. » Et les petits détails peuvent faire une grande différence selon Patrick Marques. « Il faut trouver le bon équilibre. La sécurité ne doit pas entraver le travail des collaborateurs et le quotidien des résidents. Les mesures doivent être possibles à mettre en place, fonctionnelles et financièrement convenables. Une partie de risque acceptable doit subsister. »

Les bonnes pratiques

Il y a beaucoup d'accidents liés à la manipulation du matériel. Pour éviter les mauvaises postures, une nouvelle formation a été mise sur pied. Elle est actuellement en phase de test aux *Hirondelles*. Elle comporte notamment la gestion des lits et les bonnes pratiques à respecter, pour ne pas abîmer les équipements et éviter les blessures.

Des outils sont à disposition et des machines sont là pour aider à soulever les résidents de leur lit, par exemple. L'ergonomie du matériel a également son importance.

Hors du travail aussi

Les accidents non professionnels sont aussi dans la ligne de mire du chargé de sécurité. La santé des collaborateurs est en jeu, mais ils ont également un impact sur leur travail, leur équipe et la Fondation, ne serait-ce que par les coûts qu'ils engendrent. Il n'est pas aisé d'intervenir dans la sphère privée, mais Patrick Marques souhaite mettre l'accent sur ces évènements. « Avec l'hiver, les risques d'accidents se multiplient. Les chutes sur les plaques de verglas peuvent être évitées en portant les chaussures appropriées. L'équipement est également essentiel pour la pratique des sports d'hiver, dont le casque pour le ski. »



Manger pour être bien dans son assiette

Entre manque d'appétit, problèmes de mastication et dysphagie, les repas peuvent devenir un moment compliqué. Mais des solutions existent pour redonner goût à l'alimentation.

ALIMENTATION « Croquer la vie à pleines dents », c'est profiter de l'existence. Et l'expression fait le lien entre les plaisirs gustatifs et une attitude positive au quotidien. Mais si l'appétit vient parfois en mangeant, les causes d'un manque d'attrait pour la nourriture sont multiples. « D'un point de vue psychologique, toute situation impliquant une diminution de l'élan vital peut avoir une répercussion sur l'alimentation. La dépression, par exemple, réduit l'appétit, à n'importe quel âge », détaille la psychiatre Alessandra Canuto.

Faut-il voir ce phénomène comme un symptôme ? « Oui, mais de pathologies très différentes, déclare la spécialiste. On peut aussi avoir peur de ce qui pourrait se trouver dans les aliments, ou la nourriture peut tout simplement

ne pas être celle à laquelle on est habitué... Il n'y a pas une seule explication, il faut faire une investigation très large pour en connaître la cause. »

Entre gêne et douleurs

Des douleurs physiques sont susceptibles de rendre l'absorption de nourriture désagréable. Lorsqu'il s'agit de gêne ou de sensation de blocage ressentie en mangeant, dans la bouche, le pharynx ou l'œsophage, on parle de dysphagie. Et prendre de l'âge n'aide pas, comme le confirme la médecin-dentiste Marie-Hélène Crevoisier : « Au fil des ans, la salive n'est plus produite en suffisance et diminue en qualité. Avoir la bouche sèche amène un inconfort, voire une sensation de brûlure, et favorise les blessures. »

Des soucis bucco-dentaires peuvent également être à l'origine de malnutrition, comme l'explique la praticienne. « Chez les personnes âgées, les dents naturelles peuvent se casser, se déchausser et sont plus facilement la proie des caries. Quant aux prothèses, elles peuvent occasionner des problèmes d'adaptation ou blesser la cavité buccale, en allant parfois jusqu'à l'infection. »

D'autant que les personnes concernées ne sont pas toujours à même de dire qu'elles ont mal quelque part, d'où la nécessité de procéder à des contrôles réguliers. « L'hygiène est très importante et ne doit pas être négligée, ajoute Marie-Hélène Crevoisier, surtout en cas de motricité réduite. Les dents et prothèses devraient idéalement être nettoyées après chaque repas. Quant au sucre et aux aliments trop acides, mieux vaut les éviter. »

Du besoin au plaisir

Se nourrir est une nécessité, mais les bienfaits des repas vont bien au-delà de l'apport de calories.

Alessandra Canuto, qui donne un cours sur les aspects psychosociaux de la nutrition à l'université de Genève confirme : « Il y a aussi toute la partie conviviale. Manger ensemble est un rituel : les gens qu'on apprécie, on les invite à manger. Ce n'est pas anodin de prendre ses repas en face de quelqu'un, qu'on voit manger et qui nous regarde manger. Ce n'est donc pas évident pour les équipes de trouver la bonne alchimie pour la disposition aux tables. »

Manger malgré tout

« Dos de cabillaud, sauce verdure, riz sauvage et gratin de fenouil. » Voilà qui met l'eau à la bouche! Mais en cas d'incapacité de mâcher, il reste une solution : réduire les mets en purée. C'est le travail de Kane Leonide Warren, cuisinier spécialisé en diététique à Concordance, qui prépare les repas pour la Fondation Claire Magnin. Depuis septembre 2020, derrière ses fourneaux à Crissier, il adapte les menus aux différents régimes, par exemple sans gluten ou sans lactose, et mixe les plats pour les personnes qui en ont besoin.

« Une bouillie où tout est mélangé n'est pas très intéressante, avoue Kane Leonide Warren.

Il est important de garder le goût des aliments et leur couleur dans l'assiette. Au niveau de la forme aussi, pour varier au maximum, nous avons des terrines et des moules en forme de volaille, de poisson, de petits pois... ». On dit d'ailleurs qu'on mange avec les yeux, alors quand la texture n'y est pas, il est essentiel de soigner l'aspect et les goûts.

Est-ce un défi de rendre appétissant un repas réduit en purée? « Oui, concède Kane Leonide Warren, surtout pour un menu très blanc ou très clair, comme du riz et de la volaille. Je vais peut-être ajouter des épinards pour donner de la couleur dans l'assiette. Pour un duo de garniture, comme des petits pois et des carottes, je ne vais pas mélanger les légumes mais les disposer en couches successives, ce sera plus attractif. »

Selon le cuisinier, pour donner envie de manger, il s'agit aussi de varier et d'augmenter les saveurs, mais pas à grand renfort de sel et de

poivre. « La cuisson est importante : les courgettes, plutôt que de les cuire à la vapeur, je vais les faire revenir avec de l'ail et de l'oignon et y ajouter des herbes aromatiques ou des épices, mais sans que ce soit fort. »



En cuisine, Kane Leonide Warren s'applique à différencier le goût des aliments.

287'837
repas livrés
à la FCM
en 2020

...

...
dont
15'060
mixés



« Il est important de
garder le goût et la
forme des aliments »

Kane Leonide Warren

Une vie menée tambour battant

Jean-Luc Guignet a vécu plus d'aventures et d'anecdotes qu'il n'est possible d'en raconter ici. En voici quelques morceaux choisis, narrés lors d'une rencontre aux *Hirondelles* en octobre dernier.

SOUVENIRS Jean-Luc Guignet n'est pas du genre à cacher son âge par coquetterie. Il l'avoue sans ambages: il a vu le jour le 2 janvier 1954 à Lausanne. Et depuis ce jour, ce boute-en-train a vécu une vie riche, remplie de voyages, d'évènements et de musique. « Il m'arrive de ces aventures! »

Il a grandi à Vevey et y a presque toujours vécu. Le moustachu été marié deux fois, il a eu deux filles et semble un peu gaga de ses deux petites-filles qui viennent le voir à Clarens, où il réside depuis l'ouverture de l'établissement. Une proximité bienvenue, puisqu'avant cela, il était à Rossinière.

Amoureux des beaux ouvrages

Le métier adoré de Jean-Luc Guignet? Relieur. « C'est l'art de travailler proprement avec les mains pleines de colle! » s'amuse-t-il. Une cicatrice sur son poignet droit témoigne de cette activité manuelle, exercée principalement dans un atelier artisanal.

Finesse et connaissance des matériaux sont des qualités nécessaires pour être un bon relieur. « Vous savez comment on sait dans quel sens vont les fibres du papier? Il suffit d'en prendre un bout et de le plier en deux avec l'ongle. Si le pli fait des vaguelettes, c'est que les fibres sont perpendiculaires. Si le pli est plat, c'est qu'il est dans le sens des fibres. On parle de bande large ou bande étroite. »

Il mène son monde à la baguette

Aux *Hirondelles*, on l'entend parfois jouer du tambour. « J'ai été champion vaudois, annonce-t-il fièrement. J'ai même une channe qui m'a été offerte par le directeur de la Lyre de Vevey ». Le musicien a également longtemps fait partie de la fanfare d'Attalens: « Un jour, pour rigoler,

j'ai joué avec des gants de boxe! ». Sans oublier les milices vaudoises, réservées aux dix meilleurs tambours du Canton. « J'aime jouer de tout, du bâlois, je peux vous jouer Edimbourg si vous voulez... Mais je ne suis jamais allé en Ecosse ou en Angleterre. »

Pourtant, Jean-Luc Guignet a beaucoup voyagé: New York, Corse, Espagne, Canada... On peut voir dans sa chambre une rose des sables ramenée d'un périple au Maroc. Il a traversé le pays avec un ami dans un véhicule aménagé en bus camping. « Le premier août,



à Gibraltar, nous avons lancé deux fusées sur la plage. Tout à coup, des hommes sont arrivés avec des lampes de poche. C'étaient des douaniers qui croyaient que nous envoyions des signaux pour la contrebande avec l'Afrique! D'ici à ce qu'on arrive à leur faire comprendre que nous voulions juste célébrer la fête nationale suisse, on allait comac!» raconte-t-il en faisant trembler ses mains.

Les parures des grands jours

Autres trésors, le costume qu'il a porté lors de la Fête des Vignerons. Et Jean-Luc Guignet s'enorgueillit d'y avoir participé en 1977 et 1999, en tant que figurant dans la fanfare du Messenger boiteux. Aujourd'hui encore, la casquette aux couleurs de l'évènement ne quitte que rarement la tête du moustachu. Lors des dernières

festivités de la Place du Marché, il s'est contenté d'être dans les tribunes. Il en a gardé un souvenir concret en reliant toutes les coupures de presse relatives à l'édition 2019.

Il ne rate jamais une occasion de sortir prendre l'air, surtout si c'est pour aller pratiquer l'une de ses activités préférées : la pêche. Il en est mordu, que ce soit en rivière ou en lac. « A la mouche et à la cuillère, c'est délicat. Je pêche plutôt aux appâts naturels, c'est d'ailleurs ce qui marche le mieux. Je mangeais tout le poisson au début, mais ça ne sert à rien de vider une rivière, alors je relâche la plupart des prises.» Il a deux cannes qu'il utilise dès qu'il en a l'occasion, si possible pour taquiner l'omble, « *Thymallus thymallus* de son nom scientifique. » Ce salmonidé d'eau douce est son préféré : « C'est meilleur que la truite ! »

Pour le plaisir des papilles

En parlant de cuisine, le gourmand confie : « Si je n'avais pas été relieur, j'aurais fait cuisinier ! » Le dynamique sexagénaire participe volontiers aux ateliers culinaires des *Hirondelles*. « Une fois, j'ai fait une recette des beignets de brandons. C'est une pâte qu'il faut faire lever avant d'en faire de petites boules. D'après la recette, il faut ensuite les étendre sur le genou de la grand-mère. Ça fait un bourrelet de pâte très épais et tout fin au bout. C'est sucré et très bon ! »

Un éclat de malice dans le regard, Jean-Luc Guignet s'avoue ouvert à tout et être très sociable. Il a fait des rencontres aux *Hirondelles*, dont quelques copains... et surtout une copine ! « C'est Clara, elle est super sympa. J'apprends l'italien avec elle. »

Le sourire aux lèvres, il enchaîne sur d'autres anecdotes, toutes aussi savoureuses les unes que les autres. Et si vous en voulez encore, passez donc aux *Hirondelles* lui offrir un café... sans crème mais avec le petit chocolat !



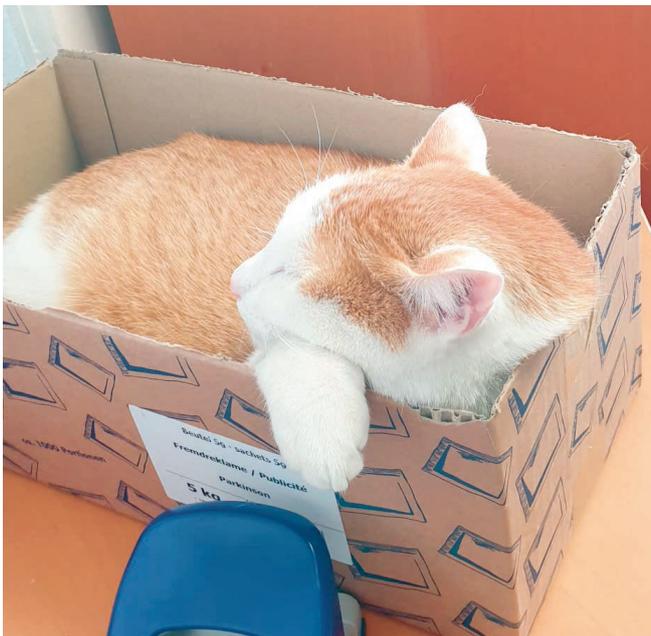
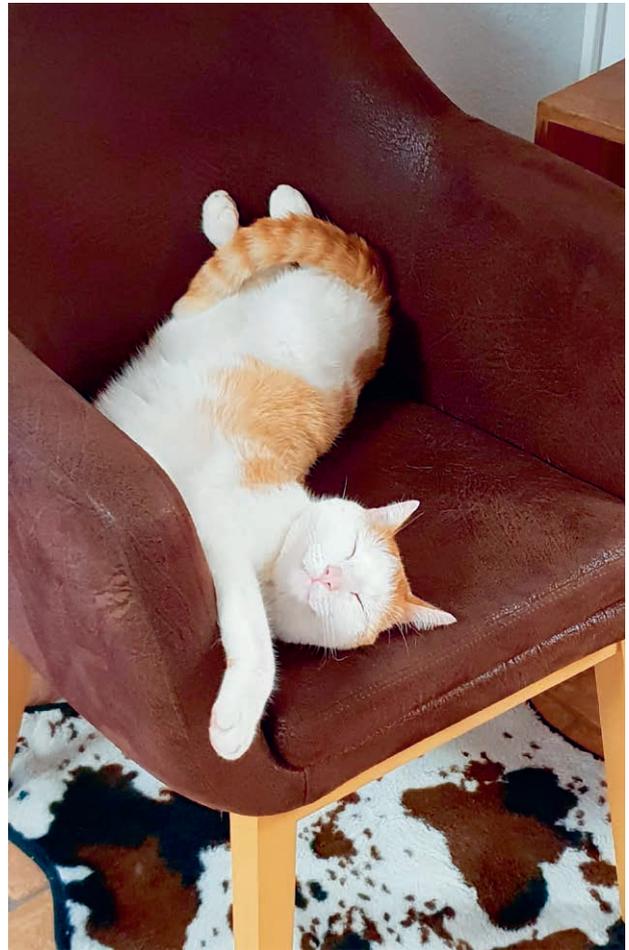
Pepper, le chat vedette de l'Étoile!

Après le décès de Brownie, compagnon à quatre pattes très apprécié des résidents et collaborateurs de l'*Étoile du Matin*, c'est le chat Pepper qui a été adopté en 2018.

Lors d'une visite à la SPA de St-Légier, deux animatrices et quatre résidents sont tombés en amour avec le petit animal, qui, à peine sorti de sa cage, a déjà adopté ses nouveaux amis, en se frottant aux jambes de ses visiteurs, et en sautant sur les genoux de la résidente (pour laquelle la perte de Brownie était probablement la plus difficile à surmonter). C'est bien lui qui a choisi, pas le contraire!

Adeptes de curieuses positions de repos, on retrouve le chat tantôt dans un carton de décorations, tantôt sur un clavier d'ordinateur ou dans un sac à commissions, ou plus traditionnellement, lové sur l'un ou l'autre des fauteuils des salons.

Aucune porte ne résiste à notre roux félin! Pepper saute sur la poignée des portes, et hop! le voilà libre de ses mouvements. Il en profite donc pour visiter les résidents alités, auprès desquels il aime se blottir et recevoir caresses et papouilles, en échange de sa douce chaleur et de ses ronronnements apaisants.



Sensibilisation au « littering » à Leysin



En ce mardi ensoleillé d'octobre et sous l'impulsion de notre éducateur de rue, Mickaël Pesson-neaux, la première édition de la « Clean Walk » a réuni une douzaine de personnes à Leysin. Au cours d'une marche de 4 km dans le village de Leysin, ce sont près de 9 kg de débris qui ont été ramassés.

Les résidents et collaborateurs de la FCM présents, accompagnés de Mme Muriel Gisiger, employée municipale à la sécurité publique et au service des travaux de Leysin, ont nettoyé les rues, les fontaines et les buissons de débris en tous genres (énormément de mégots de cigarettes, mais également des cannettes d'aluminium, du plastique, et même un vieux ballon, une casquette et une chaussure usée).

Un grand MERCI aux organisateurs et aux participants, ainsi qu'à la Commune de Leysin pour la fourniture de matériel, et en particulier à Mme Gisiger, qui s'est rendue disponible pour cet événement.

La ferme pédagogique aux *Hirondelles*



La Ferme des Biolles a amené toute une ménagerie à l'intérieur même des *Hirondelles*: un âne, un poney, des poules, des lapins et un cochon d'Inde. Une compagnie adorable pour nos résidents, qui ont beaucoup apprécié cet évènement !

Vacances au Tessin pour ODMER



Suite à la période difficile que nos résidents ont vécue avec le Covid, nous sommes heureux d'avoir pu leur offrir des vacances bien méritées, ludiques et reposantes.

Notre périple nous a amenés au sommet du col du Nufenen pour rejoindre le Tessin.

Nous avons découvert un havre de paix à Losone, où nous avons été accueillis avec beaucoup de bienveillance. Nous avons pu profiter des charmants appartements bien aménagés, du jardin bucolique avec piscine, ainsi que du Grottino aménagé pour faire des grillades. La propriétaire nous a mis en route le grill et nous n'avions plus qu'à poser nos légumes et viandes. C'est Julien, notre Chef grill, qui s'en est occupé avec maestria.

Nous avons visité Ascona et son petit marché, pour prendre ensuite le bateau direction Isola di Brissago sur le lac Majeur. Sur place, nous avons visité les Iles de Brissago, qui abritent un magnifique jardin méditerranéen. Le soir, nous avons découvert la vieille ville de Locarno et le port.

Le lendemain, visite de la fauconnerie de Locarno, où nous avons assisté à un magnifique spectacle de rapaces, comme le très impressionnant gypaète, avec son envergure de 2 mètres.

Le jour du départ, nous sommes passés par la Piazza Grande pour visiter le marché. Nous avions les papilles en éveil avec toutes ces bonnes choses, que nous avons dégustées lors de notre pique-nique au bord du lac, avant le retour pour Leysin.

Nicole C., animatrice à ODMER



« On m'a fait la surprise d'aller dans un hôtel magnifique avec piscine. C'était de superbes vacances ! »

Cédric, résident d'ODMER

Entretien avec Olivier Gfeller, nouveau syndic de Montreux, entré en fonction au 1^{er} juillet 2021. Il tient à cœur à l'ancien professeur de français et d'histoire de favoriser les rencontres entre les générations.

Olivier Gfeller

TÊTE À TÊTE De quand date votre première rencontre avec la Fondation Claire Magnin ?

J'ai une image très positive de la FCM. En tant que membre de la municipalité, j'ai assisté à l'inauguration des *Hirondelles* (en janvier 2019, ndlr). Ayant grandi à Clarens, je connaissais le bâtiment, témoin de l'activité industrielle de la région. Sa transformation est fascinante ! Je n'ai pas visité de fond en comble les *Hirondelles*, mais ce que j'ai vu m'a impressionné et enchanté. Le rez, par exemple, est un lieu de rencontre aussi accueillant pour les personnes de l'extérieur que pour celles de l'intérieur.



« Les liens inter-générationnels sont très importants. »

La FCM est-elle un partenaire pour les autorités communales ?

Par ma fonction de syndic, je découvre de nombreuses institutions, ainsi que l'histoire de ces collaborations à travers le temps, comment elles sont nées et comment les liens se sont tissés. Les institutions ont les compétences, c'est en collaborant avec elles que l'on peut répondre aux besoins de manière adéquate.

Qu'est-ce qui vous tiendra à cœur durant cette législature ?

Notre programme est en cours d'élaboration. Mais à notre petite échelle, nous avons une carte à jouer pour accompagner l'évolution et les mouvements sociétaux. J'aime beaucoup ce qui a été réalisé à Jaman 8 à Clarens. Cette maison de quartier réunit toutes les tranches d'âges grâce à des événements : des thés dansants, des repas communautaires... Les générations entre elles ont beaucoup à s'apporter.

L'écoute de la population est-elle essentielle ?

Oui, et cela passe par des choses qui peuvent paraître anodines, comme les bancs publics. Lorsque j'étais au service de la voirie, on me demandait pourquoi il n'y en avait pas dans certains endroits, près des places de jeux ou à des emplacements propices à la contemplation. Il faut aussi être pragmatique et installer de quoi se reposer sur les trajets du quotidien.

Les collectivités publiques ont encore beaucoup à apprendre pour bien orienter leurs efforts, notamment en écoutant les préoccupations de la population. Le dialogue est important.

Gy-Bernard Pittier

« J'ai débuté ma carrière dans le monde hôtelier, puis ai rejoint celui de la santé en 1987, au sein de l'Hôpital de Zone d'Aigle, qui deviendra ensuite l'Hôpital du Chablais. J'ai été promu au rang de chef de cuisine en 2003 à la Fondation Miremont, établissement repris par la Fondation Claire Magnin. »

Passionné par mon métier, ma plus belle recette se compose de contacts humains et du plaisir d'offrir de la qualité gustative.

Père de famille et vigneron dans l'âme, je tiens à maintenir une harmonie, que ce soit dans ma vie ou dans mes plats. »

Guy-Bernard Pittier,
chef cuisinier à *Miremont*



Mousse au chocolat maison

(pour 4 personnes)

100 g de chocolat contenant 50 % de cacao,
1 œuf entier,
2 dl de crème entière 35 %.

Recette faible en sucre

1. Faire fondre le chocolat au bain-marie
2. Retirer et laisser tiédir
3. Battre l'œuf entier jusqu'à obtention d'une crème homogène. Ajouter au chocolat fondu en remuant délicatement.
4. Fouetter la crème. Incorporer délicatement la crème battue à la masse par petites quantités. Selon vos préférences, vous pouvez ajouter quelques gouttes d'édulcorant liquide.
5. Laisser reposer au frigo environ 1h.
6. Utiliser une poche à douille cannelée pour dresser la mousse dans des coupes.

Garnir selon vos souhaits et dégustez!



sadies
informatique

**Systeme global
d'information
pour EMS**

Leader en Suisse romande
pour les logiciels de soins
et de gestion des EMS

sadies.ch

+41 21 631 15 90

C. POUSSAZ SA

MAÇONNERIE - BÉTON ARMÉ

021 921 40 42

VEVEY

www.cpousaz.ch

VOTRE PUBLICITÉ ICI!

Contactez-nous
au 021 989 29 86
ou admin@fcm63.ch
pour toutes informations

LA MAGIE DU BOIS!



- ▶ CHARPENTE
- ▶ COUVERTURE
- ▶ FERBLANTERIE
- ▶ TERRASSE
- ▶ ESCALIER
- ▶ MENUISERIE
- ▶ FENÊTRE
- ▶ AGENCEMENT
- ▶ PLAFOND
- ▶ TONNEAUX

Le Groupe Volet est actif dans la construction, l'agencement et la rénovation d'ouvrages en bois. Il opère dans toute la Suisse Romande avec des structures locales afin de rassembler ses forces autour d'une même philosophie d'entreprise.



VOLET
St-Légier

La CROIX
Mts-Pully

KURTH
Orbe

JOTTERAND
Rolle

PORCHET
Maracon

T. 021 926 85 85 - St-Légier

www.groupe-volet.ch

VÉLO ÉLECTRIQUE EASY RIDER 2

25 KM/H | FREINS À DISQUES
AUTONOMIE JUSQU'À 40 KM



↑ HOMECARE T +41 21 887 02 10
info@meditec.ch · www.meditec.ch

VOTRE PUBLICITÉ ICI!

Contactez-nous
au 021 989 29 86
ou admin@fcm63.ch
pour toutes informations

P.P.
1071 Chexbres
Poste CH SA