

La Gazette



Lance

Dans «La Gazette», il y a toujours du Bonheur à recevoir.

La Gazette

Par la présente, je vous souhaite une agréable lecture et je vous remercie chaleureusement pour votre contribution à l'édition de ce nouveau numéro. La grande qualité des articles a permis de renouveler la parution de «La Gazette». Vous avez fait preuve de courage en vous livrant à l'exercice de l'écriture. La sincérité des mots est particulièrement émouvante et donne un style différent du reste des médias. Ce n'est donc pas un hasard si la lecture de «La Gazette» apporte du «Bonheur».

Je réitère mes remerciements à tous les participants pour l'excellente contribution qu'ils ont apportée à cette édition. Un grand Merci à nos généreux donateurs ainsi qu'au précieux travail de Monsieur Adrien Moser, sans qui cette «Gazette» ne pourrait être éditée. Pensez à eux!

Merci à vous tous

Vous remerciant une nouvelle fois pour votre «lecture», votre «écriture» et votre «soutien financier» IBAN : CH50 0900 0000 1427 9352 8

Vous pouvez me contacter à l'adresse :
LaGazette Cerisier, lagazettecerisier@gmail.com

Sommaire

C'est si simple d'être heureux: Anne-Sophie nous partage du bonheur	3
Sport-Art-Etude, ce n'est pas pour les cancre: avec humilité, Natacha nous présente le sujet	4
Il n'y a pas d'âge pour aimer le cinéma: Monique nous invite à la Lanterne Magique	5
Les tracas ignorés d'une maîtresse: avec humour, Sarah nous relate sa rentrée	6-7
Derrière chaque grand homme se cache une femme: Linsey, le destin d'une expatriée	8-9
La parenthèse, «nom» stylistique qui annonce une expérience hors du temps: Christelle et Ludovic nous ouvrent les portes de leur cuisine	10-12
Sans biscuits, l'enfance n'aurait pas ce goût du Bonheur: Linsey nous partage la recette des cookies, in english please.	12-13
Bernadette Richard, une écrivaine de chez nous: Gardien de la connaissance, Monsieur Bélet nous parle de leur amitié	14-15
Tchik, preuu, pfff, tschak...: Siena réinvente avec la bouche les chemins du rythme	15
Un dentiste qui fait sourire les enfants, ça existe: le Dr Monnier nous parle de l'évolution de l'orthodontie	16-18
Et si je t'écrivais une belle chose: par l'écriture, Sarah nous apprend à nous parler	19

C'est si simple d'être heureux

Anne-Sophie nous partage du bonheur

Phrases d'enfants 2019

- En promenade, une élève s'exclame: Regardez, une grimace! Une limace avançait...
- En marchant, une fillette mécontente dit: Ah là là, j'ai des clopes au pied!
- Dans la rue, les enfants avancent deux par deux «en petit train». La maîtresse demande de ne pas laisser des grands espaces entre eux.
Un élève demande ce que ça veut dire un espace. La maîtresse lui explique que c'est un trou entre eux. Le groupe passe devant un chantier et l'enfant dit alors: «Regarde, ils creusent un grand espace!».
- «Mets ton boudrier pour aller à la maison».
«Mais ça sert à quoi maîtresse?»
«A te protéger pour traverser la route».
«Mais ça va aujourd'hui, y'a pas trop de soleil...»
- Ma maman, elle fume beaucoup. Elle boit un paquet par jour.
- Tu sais, c'était il y a très longtemps, ma sœur n'avait pas encore d'âge.
- Tu sais maîtresse, dans mon jardin j'ai un arbre à sirop de sureau.
- En promenade ce matin:
Elève A: Oh des chevaux!
Elève B: C'est des chevaux.
J'étais fière de cette élève jusqu'au moment où elle rajoute:
Elève B: les chevaux ça a la queue blanche...
- Une petite élève invite certains camarades pour dormir chez elle. Je lui demande de ne pas le crier sur les toits afin d'éviter des jalousies. A la récréation, la petite parle à ses copains de sa future soirée pyjama à voix basse: «je fais une soirée pyjama mais la maîtresse m'a demandé de ne pas le crier sur les toits, alors je vous le dis tout doucement!»
- Dans la classe, une enfant malentendante est accueillie. Ce matin, elle est absente, un copain demande à la maîtresse: «elle n'est pas là, la fille qui parle la langue des canards» (la langue des signes).
- Moi: «Qu'est-ce qu'une pépinière?» L'enfant: «C'est l'endroit où l'on replante les sapins après Noël».
- Cours de recyclage des déchets, la personne explique qu'avec l'alu refondu on refait de l'alu et avec le pet idem... Un enfant rajoute: «Ouais, mais avec les pelures de bananes, on ne peut pas refaire des bananes».
- Cours de prophylaxie dentaire: «Regarde madame, ma brosse à dents, elle est toute décoiffée!»
- Dans le cadre d'une leçon de sciences, la maîtresse montre un entonnoir. Une élève rectifie... non, un ento...jaune!
- A la ferme, on demande aux enfants le nom des maisons des animaux. La poule... le poulailler... Le cheval... le chevalier... la vache... la vachier!
- A la sortie de l'école: «c'est maintenant que tu vas au travail toi, maîtresse?»
- Chacun trouve un petit rien qui fait du bien et un enfant dit: «faire des ptits pets quand on en a envie!»
- Des enfants jouent à un jeu de dés, un rêveur se fait passer son tour plusieurs fois... tout à coup, il s'écrie: «Eh! vous me sursautez!»



Sport-Art-Etude...

...ce n'est pas pour les cancrès... Avec humilité, Natacha nous présente le sujet

Le sport-art-étude est un concept scolaire qui permet à un jeune sportif/artiste «talentueux» de pouvoir allier sport de compétition/art et école obligatoire.

Grâce à ce concept, un sportif ou un artiste a droit à des allègements scolaires pour pouvoir avoir du temps pour étudier et s'entraîner.

Chaque cercle scolaire peut accorder des allègements dans différents sports ou domaines artistiques. Il est bien clair que ce concept n'est pas ouvert à tous.

Qui peut y participer ?

Il y a certaines conditions édictées par Swiss Olympic qui limite l'obtention de cet avantage. En effet, pour pouvoir bénéficier de ces allègements, il faut faire partie d'une sélection cantonale ou suisse, participer au championnat le plus élevé de sa catégorie et être au bénéfice d'une Talent Card transmise par Swiss Olympic.

Le sport étude hockey

Il y a 20 hockeyeurs entre la 7^e et la 11^e Harmos qui sont regroupés aux Crêtets et aux Gentianes dans la même classe mais en fonction de leurs degrés et années scolaires. Ils ont le même horaire de base que les autres enfants à quelques différences près.



Ils ne participent pas du tout aux leçons de gymnastique, de musique, de dessin, de travaux manuels et textiles, ainsi que les branches qui tombent en même temps que leurs entraînements. En ce qui concerne les branches principales, ils ont exactement les mêmes objectifs qu'un autre enfant.

Pour les aider à passer l'année et à garantir leurs apprentissages au fil des années, l'école met en place des cours de rattrapages en lieu et place des branches secondaires auxquelles ils ne participent pas.

L'Association Sport Etude pour la Promotion des Espoirs (ASEPE)



Pour simplifier l'organisation des différents partenaires autour d'un sportif (famille, école, sport, médecins, etc...), l'association indépendante du club «ASEPE» a été créée. Elle gère les horaires de chaque sportif, l'organisation des entraî-

nements hors club, les repas et les demandes spécifiques de chacun.

Pour pouvoir imaginer l'horaire d'un enfant de 9^e Harmos, voici un exemple de programme de la semaine ci-avant.

Comme nous pouvons le constater, un enfant passe autant de temps sur les bancs de l'école qu'à pratiquer sa passion.

Cependant il y a le revers de la médaille. Les hockeyeurs doivent organiser leur temps libre pour étudier et de ce fait, ils ont peu de temps pour les autres loisirs.



Les enfants qui intègrent ce concept mûrissent très vite car ils doivent apprendre à gérer les exigences scolaires, sportives ainsi que leur vie familiale.

Vivre sa passion demande un certain nombre de sacrifices !

Natacha Belo, Orée-du-Bois

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeu	Vend	Samedi	Dimanche
7h25 - 8h10			GLACE 7h30 - 8h15	GLACE 7h45 - 8h15			
8h15 - 9h00	ANG	GED					
9h05 - 9h50	ALL	HST		ALL	GEO		
10h10 - 10h55	FRA			MAT	FRA		
11h00 - 11h45	LCA	MAT					
11h45 - 12h40	HORS-GLACE 11h45 - 14h00	GLACE 11h45 - 14h00					
13h40 - 14h25					FGE		
14h30 - 15h15	MAT	FRA	Cours de soutien avec répétitrice	SON	HST		
15h25 - 16h10		ALL					
16h15 - 17h00						MATCH 14h30 - 19h00 Chaux-de-Fonds	
17h00 - 18-00							
18h00 - 18h00	GLACE 17h15 - 20h30 Porcé-de-Marché	GLACE 17h00 - 18h45	MATCH 16h00 - 21h00 Chaux-de-Fonds				
18h00 - 20h00		HORS-GLACE 18h00 - 19h45		GLACE 18h45 - 20h00			
20h00 - 21h00							
	ECOLE	GLACE	HORS-GLACE			MATCH	

La Lanterne

A La Lanterne Magique, les 6-12 ans découvrent le cinéma!

Vers la mi-septembre, c'est, chaque fois, une nouvelle saison pleine de surprises qui redémarre!



Découvertes ...

Pour la saison 2018-2019, les membres de La Lanterne Magique de La Chaux-de-Fonds ont la chance de découvrir non seulement des grands classiques, comme «Metropolis», le chef-d'œuvre de Fritz Lang accessible aux plus jeunes grâce au commentaire fait en salle, mais aussi à des œuvres plus récentes comme l'hilarant «Paddington» et «Ma vie de Courgette» de Claude Barras, le film d'animation suisse qui a fait le tour du monde!

Autant de films adaptés à l'âge des enfants et au concept à la fois amusant et formateur.

Des films ...

Présentés de façon ludique et didactique, du muet au sonore en passant par le noir-blanc et la couleur, les films proposés proviennent du monde entier et parlent toutes les langues.

Ils témoignent de l'évolution du cinéma, de sa diversité et de sa richesse socio-culturelle, tout en abordant des thèmes spécifiques à l'affirmation de soi, ainsi qu'à la quête identitaire.

Entre leur sixième et leur douzième année, les enfants de La Lanterne Magique peuvent ainsi voir 54 films qui les aident à grandir, à se forger un point de vue critique sur les images de leur quotidien, à gérer leurs émotions et à s'intégrer à la vie en société.

Pour grandir ...

A La Lanterne Magique, les 6-12 ans découvrent le plaisir du cinéma ensemble et en toute intelligence. Grâce au petit journal illustré, qui leur présente le film sans a priori en favorisant la lecture avec les parents, et au spectacle joué par des comédiens professionnels avant la projection, ils acquièrent les clefs qui leur permettent d'entrer dans le film pour mieux l'apprécier.

Par exemple, avant la projection de «Paddington», ils apprennent qu'il faut toujours s'interroger sur la réalité des images des films d'aujourd'hui, qui sont parfois complètement truquées.

Sans les parents, mais entourés d'adultes responsables et de leurs camarades, ils apprivoient ainsi les émotions «grand écran» qui les préparent à celles de la vraie vie.

Informations pratiques...

Une fois par mois, pendant l'année scolaire, les membres reçoivent, avant chaque nouvelle séance, un petit journal illustré qui leur présente le film au programme.

La carte de membre coûte CHF 40.- pour les 9 séances de la saison, CHF 30.- pour le 2^e enfant, gratuit dès le 3^e.

Elle permet aussi de bénéficier d'autres avantages que vous pouvez découvrir sur le site internet:

www.lanterne-magique.org

Monique, bénévole à l'ASLM



Jour de rentrée scolaire en 3H

Cela faisait trois nuits que je ne parvenais à fermer l'œil que par intermittence ; un mélange d'anxiété et d'excitation sans doute. J'étais fine prête, j'avais passé la dernière semaine à tout ranger, à tout étiqueter, classer, préparer, déboursoier, plastifier, ordonner, coller, afficher, désencombrer... Bref, j'étais au taquet. Mes activités du premier jour étaient minutées afin de ne pas perdre l'attention des élèves, il y avait de quoi bouger, de quoi parler, de quoi se concentrer, de quoi apprendre à faire connaissance, un concentré de leçons dites parfaites, comme je les avais étudiées il y a plusieurs années.

La dernière nuit avant le jour J fût très agitée. Est-ce que j'ai vraiment plastifié ce plateau de jeu ? Ai-je mis les feuilles au bon endroit ? Est-ce que les photocopies sont bien classées ? Et si mon jeu d'accueil est un flop, que vont penser les parents ? Ai-je prévu assez d'activités ? Et si des enfants terminent leur tâche trop vite, je leur fais faire quoi ?

Je récapitule :

- 1) Jeu d'accueil
- 2) Explication de l'utilité de chaque cahier posé sur la table et où le ranger
- 3) Bricolage d'une montgolfière pour accrocher à la porte de classe
- 4) Prendre en photo de chaque élève pour le mettre dans sa montgolfière
- 5) Faire une lecture cadeau
- 6) ...
- 7) ...

Je dois avoir dormi 2h, mais au réveil, je suis pleine d'énergie, de motivation et d'enthousiasme ! Je file en classe et en attendant l'heure fatidique, je tourne dans tous les sens, je perds mes affaires, je les retrouve dans des endroits incongrus et je tente

tant bien que mal de focaliser mon énergie sur des tâches utiles ; peine perdue !

Ça y est, c'est l'heure, je file chercher mes 18 élèves, et je les accompagne jusqu'à la classe, suivie de près par 36 parents (et 5 grands-parents) pressés de me communiquer les spécificités de leur marmaille.

- Mon fils Jean est dyslexique, il ne supporte pas les arachides et vomit lorsqu'il est stressé.
- Merci Madame, je prends note dans un coin de ma tête mais ce n'est pas vraiment le mom...
- Bonjour Madame Maîtresse, mon fils Joachim a souvent besoin de faire pipi, pouvez-vous le laisser aller à chaque fois qu'il vous demande ? Sinon il fera dans ses culottes !
- Oui, c'est entendu.
- Madame, comme vous pouvez le constater, ma fille souffre d'eczéma sévère post-traumatique dû au stress. Il se trouve que l'an dernier, elle était harcelée par Joseph qui se retrouve bizarrement dans la même classe alors que nous avons fait la demande pour qu'ils soient séparés. Pouvez-vous appeler dès que possible votre supérieure afin de l'aviser que si le problème n'est pas résolu avant la fin de la semaine, je prendrai les mesures nécessaires ?
- Euh... Oui Monsieur, je comprends très bien vos inquiétudes, nous allons donner une chance à Joseph, que je ne connais pas, de commencer l'année dans de bonnes conditions, peut-être que tout se passera bien. Votre fille se prénomme... Alice ? Je pourrai ainsi être attentive dès le départ, soyez rassuré.

Chers parents, je vous demanderai maintenant de quitter la classe, prenez toutes les feuilles qui se trouvent sur la table de votre enfant, et nous nous retrouverons à 11 h 50.

« Oh m ! Je n'ai pas fait le jeu. Bon ben tant pis. Je le garde pour l'année prochaine, ça peut toujours servir ! Ils n'ont rien remarqué de toute manière. »

- Les enfants, vous avez devant vous des cahiers qu'il ne faut pas toucher. NON, non Justin, je viens de dire qu'il ne faut pas les toucher... Ramasse tes cahiers Justin, je t'aiderai à tous les remettre dans l'ordre... Bien, prenez le premier cahier ainsi que le crayon qui se trouve en haut de votre table, juste à côté de la pile de cahiers, et... Non, Zoé, prends ton crayon, pas celui de ton voisin... Il ne pourra plus écrire sinon ! Bien, et donc, sur le premier cahier, chacun écrit son prénom.
- Maîtresse ? Maîtresseeeeeesse, Lilou elle a pris mon handspinner pis elle ne veut pas me le redonner.
- Lilou, redonne le handspinner à Jean, et Jean, mets-le dans ton sac, je ne veux plus le voir ! Bien, qu'est-ce qu'il y a Louise, pourquoi tu pleures ? Tu as l'ennui de maman ? Non ? Ben alors qu'est-ce qu'il y a ? Tu n'as pas trouvé ton crayon. Ecoute ce n'est pas grave je vais t'aider. Regarde, il est juste là, en haut de ta table, à côté de ta pile de cahiers... Super, ça va mieux ? Bien, écris ton prénom sur ton premier cahier.
- Arthur, pourquoi es-tu en train de faire une roulade sur ce coussin ? C'est plus tard que nous irons nous asseoir au coin bibliothèque ! Non, Arthur, ne lance pas le couss... Non

ne pleure pas Emma, je crois qu'Arthur n'a pas mesuré sa force... Viens, allons mettre de l'eau! SILENCE S'IL VOUS PLAÎT, SILENCE!

«Va falloir que je mette en place un outil pour obtenir le silence plus rapidement.»

- Maîtresse, maîtresseeeeeesse?
- Non, Joachim, ce n'est pas le moment, retourne à ta place, je dois soigner Emma.

Bien, tout le monde a mis son prénom sur son cahier? Non? Ok, je vous laisse encore deux minutes.

- Mais moi j'ai terminé, je fais quoi? Hein, je fais quoi quand j'ai fini?
- Eh bien... Fais des petites fleurs à côté tiens «pffff que c'est nul ce que je viens de proposer...», je suis sûre que ce sera super joli «et j'en rajoute une couche en plus... Bref...»

- Maîtresseeeeeesse?
- Non, Joachim, attends, merci. Termine d'écrire ton prénom sur ton cahier et ensuite je t'écouterai.

Bien, euh... «DRIIIIIIIING!! Quoi?? Déjà?!?!»

- C'est la récréation les enfants! On va tous sortir et je vais tout vous expliquer.

... Afin de protéger la sensibilité des éventuels parents qui me liront, le détail du quart d'heure passé dans la cour de récré ne sera pas exposé ici ...

- 14, 15, 16, ... Mais, pourquoi vous n'êtes que 16? Où est Daniel? Et Sylvie?

Où sont-ils? Ah, les voilà, mais vous faites quoi? Vous n'avez pas entendu la sonnerie? Mais il a sonné depuis 10 minutes et il

n'y pas plus un seul enfant dans la cour! Vous n'avez pas remarqué?

«Bien... activité 3... Non, trop compliqué... 4... Je ferai les photos une autre fois... On passe au 5...»

Les enfants, quand j'aurai terminé de parler, nous irons tous au coin bibli... .. Ok... Bon ben maintenant que vous y êtes, je vais vous lire une histoire qui s'appelle «aboie, Georges!».

- Maîtresseeeeeesse?
- Non, Joachim, désolée mais ce n'est de nouveau pas le moment... Non mais ne pleure pas, qu'est-ce qu'il y a? Joachim, qu'es- ce qu'il y a?

- J'ai fait pipiiiiiiiiiii.
«Oh m!!!! J'avais oublié!! Ok, calme, ce n'est pas grave... Ok...»

- Non, ne riez pas, ce n'est pas rigolo, Joachim est déjà assez embarrassé comme cela... Allez, viens avec moi, on va aller changer tout ça, j'ai tout ce qu'il faut dans cette armoire, regarde!

Bon, ok, une culotte Hello Kitty ce n'est pas ce qu'il y a de plus masculin, je te l'accorde... Et un legging rose non plus... je comprends Joachim... Bon eh bien on va mettre cette culotte et je vais te créer un vêtement de super-héros avec la nappe de bricolage ça te va? Tu seras le justicier du jour, celui qui veillera à ce que chaque copain reste bien sage, qu'en dis-tu? C'est nul? Je comprends...

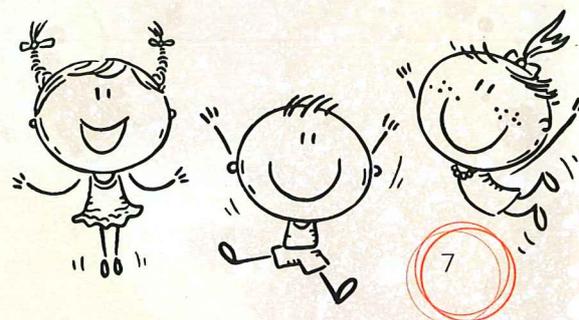
Ok... Bon ben j'appelle ta maman Joachim, arrête de pleurer, on va trouver une solution. «J'espère qu'elle est gentille et

compréhensive, faites qu'elle soit gentille et compréhensive, ...»

Pendant ce temps, Arthur a arraché les cheveux d'Emma, Zoé a baissé la culotte de Louis, 4 enfants ont décidé de créer une pyramide humaine au milieu de la classe, Solène a failli finir étouffée tout au-dessous, Xavier a perdu ses pantoufles, Mylène a mangé ses crottes de nez, j'ai mouché Mylène une bonne trentaine de fois, on a retrouvé les pantoufles de Xavier dans les toilettes, Alice a eu deux plaques d'eczéma en plus sur son joli visage, Joachim a frappé Jules parce qu'il ne respectait pas les règles, Jules a frappé Joachim parce qu'il n'était pas un super-héros, Sandrine a cassé le handspinner de Jean qui s'est mis à pleurer parce que sa maman allait sans doute le gronder...

A 12h30, quand tous les élèves eurent enfin fini de mettre leurs chaussures, prendre leurs affaires, ranger leurs tables et qu'ils eurent retrouvé leurs parents, j'ai regardé ma classe, qui était dans un état pitoyable, je me suis assise à mon bureau. «Ah tiens, j'avais oublié que j'avais un bureau», j'ai appelé mon mari qui m'a dit «Alors chérie, ce premier jour de rentrée, c'est allé?», ce à quoi j'ai répondu: «C'est dans combien de jours, les prochaines vacances?».

Sarah Sammali, Orée du Bois



La vie d'expatriée de L. Thornton

Linsey Thornton, épouse du canadien Clint Thornton, assistant au HCC

Avec mon mari, nous avons quitté le Canada en 2016. Dans cette aventure nous avons embarqué nos deux enfants, notre chien et nos valises remplies de courage. Notre fils Jace n'avait que six semaines. Avant de poser nos bagages à La Chaux-de-Fonds, nous avons vécu deux ans en Hongrie, nous ne parlions pas hongrois, en fait nous n'étions jamais allés en Europe. C'était un sentiment de peur et d'excitation mélangé.



Ce nouveau départ signifiait aussi l'urgence de trouver des médecins, un dentiste, des écoles ainsi que des endroits d'utilités quotidiennes, tels qu'une épicerie ou des musées à visiter. C'était très difficile, je ne parlais pas la langue, je n'avais pas d'amis, pas de famille et je ne connaissais pas les mœurs. Nous vivions à Szekesfehevar, heureusement il y avait des personnes qui parlaient anglais.

La première année fut difficile pour ma fille Sydney. Grâce à l'investissement des enseignants et au sien, en à peine une année, Sydney maîtrisait la langue. Puis, notre fille étu-

dia l'italien. Au Canada, elle avait fréquenté une école francophone. Ainsi, les langues étaient son domaine de prédilection, c'est le moins que l'on puisse dire. Ce talent lui a facilité sa deuxième année et lui a permis de nouer des liens avec les enfants de son école. En un rien de temps, Sydney faisait partie de différents groupes d'amis, c'était vraiment incroyable.

La petite ville où nous vivions était charmante, elle disposait de deux parcs aquatiques ainsi qu'un magnifique parc pour les enfants. La rue où nous vivions était une rue piétonne animée par des cafés et restaurants. Très vite, j'ai apprécié ce lieu, il comportait de nombreux atouts, y compris un festival pour les enfants. Il y avait des centaines de jeux gratuits et des manèges, des camions

Pas très loin de Szekesfehevar, se situait le lac Balaton. Il est l'un des plus beaux lacs, et le plus grand lac d'Europe centrale. Ce lac a la couleur bleu cristal comme s'il s'agissait d'une mer des Caraïbes. Pas étonnant que de nombreux Hongrois y passent leurs vacances d'été. C'était l'endroit idéal pour vivre avec de jeunes enfants, de plus, un train rapide reliait ce lieu calme et paisible à Budapest. Budapest reste l'une de mes capitales préférées parmi toutes les villes que nous avons visitées. Lorsque nous vivions en Hongrie, nous avons eu de nombreuses opportunités pour voyager. En deux heures, nous étions en Croatie, Slovénie, Autriche (Vienne pour être exacte), Slovaquie, Serbie ou Roumanie. Et bien sûr, nous avons profité de cette chance pour découvrir la plupart de ces endroits.



Linsey Thornton et sa famille

de nourriture et de la musique live. Les gens venaient de tout le pays pour participer à cette fête réservée aux enfants.

En Hongrie, mon mari travaillait énormément alors j'ai dû sortir de ma zone de confort et devenir indépendante. J'ai visité les petits

villages et les villes avec ma fille quand elle n'était pas à l'école et avec mon fils Jace qui dormait durant l'expédition. Durant ces deux ans, nous avons rencontré des gens incroyables. Nous espérons y vivre plus longtemps, afin que Sydney puisse terminer sa scolarité. Pour une adolescente, il est difficile de changer d'écoles, d'amis et de systèmes scolaires.

Seulement, le sort en a décidé autrement. A la fin de la deuxième saison de hockey, mon mari a reçu une proposition de contrat pour l'équipe de hockey de La Chaux-de-Fonds, alors nous avons réemballé nos affaires, embarqué nos deux enfants et notre chien.

Et nous voici en Suisse depuis un peu plus d'un an

C'est une nouvelle aventure de vivre en Helvétie, il a fallu d'abord s'installer dans un

lieu «étranger» et reprendre les recherches pour de nouvelles écoles, des médecins, des dentistes et ainsi de suite. Et enfin s'adapter à une autre culture, apprendre les mœurs pour s'intégrer. La langue est une barrière importante car peu de gens parlent anglais et mon français est à ce jour médiocre mais je l'étudie. La rigueur de la paperasse n'a pas facilité les affaires... chaque pays est une nouvelle découverte.

Mon époux parle le français et Jace fréquente une garderie où il apprend la langue. Malgré que Sydney parlât le français, elle n'a pas rencontré d'amis, elle est devenue solitaire. Cette expérience fut pénible pour nous, surtout suite à notre expérience positive antérieure. Finalement, Sydney est rentrée à Vancouver pour terminer ses études. Cette décision fut douloureuse mais maintenant, je sais Sydney heureuse.

Je me plais beaucoup dans ce quartier de La Chaux-de-Fonds, mes voisins sont bienveillants, et, à la salle de gym que je fréquente, j'ai rencontré des gens amicaux. Régulièrement, je me rends avec mon fils à la place de jeux, et il joue avec les autres enfants. Mon chien se plaît également, il court et trouve des endroits pour jouer.

J'ai de nombreux projets pour cette deuxième année, comme visiter le pays. J'espère également trouver des activités avec mon fils et qu'il noue des amitiés. En ce qui me concerne, je souhaite sincèrement progresser en français et pouvoir communiquer avec les autochtones. Ne possédant pas d'emploi à l'extérieur, les rencontres sont difficiles mais grâce à mon «bon» français, je suis déterminée à vous rencontrer... et pourquoi pas nouer une amitié.

Linsey Thornton



La parenthèse, « nom » stylistique...

qui annonce une expérience hors du temps : Christelle et Ludovic nous ouvrent les portes de leur cuisine

Christelle et Ludovic, propriétaires du restaurant «La Parenthèse», un endroit unique à La Chaux-de-Fonds, s'illustrent par leur note de 13 au Guide Gault & Millau entre autres distinctions...

Les 10 commandements de la nouvelle cuisine

1. Tu ne cuiras pas trop
2. Tu utiliseras des produits frais et de qualité
3. Tu allégeras ta carte
4. Tu ne seras pas systématiquement moderniste
5. Tu rechercheras cependant ce que t'apportent les nouvelles techniques
6. Tu éviteras marinades, faisandages, fermentations, etc
7. Tu élimineras les sauces riches
8. Tu n'ignoreras pas la diététique
9. Tu ne truqueras pas tes présentations
10. Tu seras inventif.

Edictés dans les années 70 par Christian Millau et Henri Gault, ces critères prescrivent toujours la ligne de conduite de tous les Grands Chefs dont appartiennent Christelle et Ludovic.

A quelques pas de chez nous, ce monument de la haute gastronomie se situe en périphérie de la ville. «La Parenthèse» vous propose une cuisine conviviale dans un cadre agréable et chaleureux. Christelle et Ludovic sont au service d'une cuisine saine rendant hommage aux produits du terroir. Inspirés par cette cuisine qui vous propose de savourer des produits soigneusement sélectionnés et

travaillés avec art. La présentation raffinée des mets souligne ce subtil équilibre visuel et gustatif. Cette philosophie marque l'empreinte des faiseurs de gourmandise.

Christelle et Ludovic perpétuent ces valeurs avec toujours plus de conviction. Ils servent une cuisine de goût et de plaisir et ce, à tous les prix afin de partager leurs coups de cœur avec tous les gourmets.

A «La Parenthèse» chaque hôte réalise un rêve



Pouvez-vous vous présenter ?

Nous sommes tous les deux diplômés de cuisine avec une spécialisation de cuisinière en diététique pour mon épouse.

Avant de nous installer à La Chaux-de-Fonds, l'exercice de notre métier s'est déroulé à Montreux ainsi qu'à Saint-Blaise. Nous avons repris le Restaurant de la Parenthèse le 4 février 2008.

D'où vous est venue votre passion pour la cuisine et votre volonté d'en faire votre métier ?

J'ai toujours été passionné de cuisine ce qui pour moi était évident d'en faire mon métier.

Comment définiriez-vous votre cuisine ?

C'est une cuisine créative, de saison, préparée uniquement avec des produits frais, essentiellement locaux, en étant attentif à leur provenance.

Quelle est la recette ou la création culinaire dont vous êtes le plus fier ?

Toutes mes recettes et créations sont appréciées par notre clientèle selon les échos que nous en avons. Je n'ai pas envie de m'emprisonner dans une routine quotidienne. Il est vrai que nous ne présentons pas forcément deux fois les mêmes recettes à nos clients. La carte change à intervalle très régulier (toutes les 4 à 6 semaines).

Le plus beau geste du cuisinier ?

Pour moi c'est en mettant mon tablier le matin, en arrivant. Je pense à la façon dont je vais organiser ma journée, quelles seront les priorités du jour et dans quel ordre je vais faire fonctionner tout cela.

Avez-vous un produit que vous aimez cuisiner en particulier ?

Les poissons et les légumes. C'est très diversifié avec leurs couleurs, leurs goûts et leurs textures différentes.

Pour les poissons de mer ou du lac, la difficulté consiste à tenir les cuissons au plus proche de la perfection et, pour tous ces produits, le défi se cache dans le souci du détail, en gardant les goûts au plus proche du produit sans les dénaturer.

Pour vous, quelles sont les qualités essentielles pour devenir un bon chef?

Avoir de l'imagination, être à même de gérer son stress, avoir de la patience, beaucoup de persévérance et surtout le plus important : avoir l'amour du métier.

Au cours de votre carrière, quel chef vous a inspiré?

Pour moi, la référence va plutôt vers un lieu que vers un chef, à savoir «le Marché de La Chaux-de-Fonds». Cela me permet de choisir mes produits, de côtoyer des producteurs et artisans qui me font le bonheur d'avoir des produits d'exception que j'ai juste à souligner pour magnifier notre cuisine. Nous faisons partie d'une chaîne qui va du producteur au consommateur en passant par la cuisine.

Quels conseils donnez-vous à un-e jeune qui veut devenir cuisinier?

La base c'est l'humilité et la maîtrise des bases. Sans les bases, on n'arrive à rien.

Il ne faut pas brûler les étapes si on veut durer dans ce métier attrayant, difficile et exigeant eu égard aux heures de travail.

Comment voyez-vous l'avenir de la profession?

Certainement avec plein de changements allant des modifications dans le monde aux habitudes changeantes et aux nouvelles demandes liées aux nouveaux modes de consommation.

Que pensez-vous de la médiatisation excessive pour la cuisine (émission de télé, jeux, concours...)?

A une certaine époque, la médiatisation a été bénéfique à la démocratisation de l'univers de la restauration, qui était quelque peu oubliée et pas très en vogue pour motiver des jeunes à faire ce métier.

Maintenant certes, la profession l'est peut-être un peu trop parce que les médias ont tendance à ne pas montrer la vraie réalité du métier avec ses exigences et ses obligations. Attention aux émissions «gadget»!

Afin d'éviter les déceptions, il n'est pas judicieux de faire croire que l'on peut devenir chef et ouvrir un restaurant du jour au lendemain.

Pensez-vous que les restaurateurs peuvent susciter l'envie de remettre le repas au cœur de la vie de famille?

Oui, bien sûr, nous avons un devoir d'inculquer aux clients l'importance d'une nourriture saine et de qualité. Quoi de plus convivial que les repas en famille ou entre amis qui sont un réel plaisir (sans nattel voire sans tablette), de partager un bon moment même avec une cuisine très simple.

Prendre du temps avec des gens qu'on aime est très important dans une société qui va toujours plus vite, avec toujours moins de temps pour les choses importantes.

Quels souvenirs d'enfance associez-vous à votre cuisine?

Mes parents cuisinaient à la maison, ils avaient un jardin où nous avions, toute l'année, des produits frais. Je pense que cela aussi m'a aidé dans le choix des produits que j'utilise maintenant.

Depuis 10 ans, la ville de La Chaux-de-Fonds bénéficie de son inscription sur la liste du patrimoine mondial de l'Unesco, avez-vous profité de cette notoriété?

Nous avons, chaque année, des personnes épicuriennes qui viennent dans le cadre des visites du patrimoine et de la ville.

Je trouve ladite inscription très importante pour le développement du tourisme à La Chaux-de-Fonds et cela implique pour notre établissement un label d'excellence nous obligeant à mettre tout en œuvre pour accueillir nos hôtes à la hauteur de leur attente.

Que vous apportent les multiples cuisines du monde? Ont-elles des valeurs différentes des vôtres?

Elles apportent une diversité de goûts, de saveurs, de couleurs et de textures qui amplifient notre cuisine et la nécessité de nous adapter et de nous diversifier.

Elles contribuent à améliorer nos plats et se marient parfaitement aux produits de chez nous. Pour moi, elles ont une valeur égale aux nôtres. A chacun de les apprêter pour les sublimer et les accorder entre elles. L'imagination au service de la cuisine!

Le mouvement instigué par les locavores, qui suggèrent de ne consommer et cuisiner des produits issus de la proximité, a-t-il des conséquences sur votre restaurant?

Bien évidemment qu'en tant que restaurateur d'ici nous travaillons essentiellement avec des produits locaux. Mettre l'accent sur le terroir local fait partie de nos gènes. Les échanges

avec les producteurs et artisans au marché sont prioritaires car ils sont indispensables. Donnant-donnant car le bouche-à-oreille grâce aux producteurs, qui parlent de notre établissement, contribue à le faire

connaître et à pérenniser notre présence à La Chaux-de-Fonds. Vive les produits de chez nous! Nos poissons de mer sont naturellement importés puisque nous ne sommes pas une ville portuaire. Il peut aussi arriver

que la viande de chasse, trop peu disponible dans la région, ait une autre provenance.

Je vous remercie pour ce moment passé en votre agréable compagnie.

Recette de cookies

Healthy soft pumpkin cookies with salted maple frosting (Biscuits tendres à la citrouille et sain avec glaçage à l'érable salé)

Ingredients (ingrédients):

Makes about 12 cookies (pour environ 12 biscuits)

For the cookie dough (pour la pâte à biscuits):

1/4 cup melted and cooled coconut oil or melted butter

(1/4 de tasse d'huile de coco fondue et refroidie ou du beurre fondu)

1/3 cup pumpkin puree

(1/3 de tasse de purée de citrouille)

1/4 cup organic cane sugar or regular sugar or coconut sugar will also work!

(1/4 de tasse de sucre de canne biologique ou de sucre de coco et même du sucre « normal » fera l'affaire!)

1 tablespoon pure maple syrup (1 cuillère à soupe de sirop d'érable pur)

1 egg, at room temperature (1 œuf, à température ambiante)

1 teaspoon vanilla extract (1 cuillère à café d'extrait de vanille)

1 1/2 cups packed fine blanched almond flour (1 1/2 de tasse de farine d'amande fine blanchie)

3 tablespoons coconut flour (3 cuillères à soupe de farine de coco)

1/4 teaspoon baking soda (1/4 de cuillère à café de bicarbonate de soude)

1 1/2 teaspoon cinnamon (1 1/2 de cuillère à café de cannelle)

1/2 teaspoon nutmeg (1/2 cuillère à café de muscade)

1/2 teaspoon ground ginger (1/2 cuillère à café de gingembre moulu)

1/4 teaspoon allspice or powdered cloves (1/4 de cuillère à café de piment de Allspice ou de clous de girofle en poudre)

4 teaspoon salt (4 cuillères à café de sel)

For the Salted Maple Frosting: (Pour le glaçage à l'érable salé)

1/2 cup powdered sugar (1/2 tasse de sucre en poudre)

1 tablespoon pure maple syrup (1 cuillère à soupe de sirop d'érable pur)

1 tablespoon melted butter (1 cuillère à soupe de beurre fondu)

1/2 tablespoon unsweetened almond milk, plus 1-2 teaspoons more to thin if necessary (1/2 cuillère à soupe de lait d'amande non sucré, si nécessaire rajouter 1 à 2 cuillères à thé pour liquéfier)

Pinch of sea salt, to taste (Pincée de sel de mer, selon votre goût)

Instructions

1. Preheat oven to 350 degrees F. Line a large baking sheet with parchment paper and set aside. (Préchauffer le

four à 175 degrés Celsius. Tapisser une grande plaque de papier pour cuisson au four et réserver)

2. In a large bowl, add the coconut oil, pumpkin puree, sugar, maple syrup, egg and vanilla extract. Mix until well combined and smooth. Next add in almond flour, coconut flour, baking soda, spices and salt. Process until a dough forms. Allow dough to sit for 5 minutes. (Dans un grand bol, ajouter l'huile de coco, la purée de citrouille, le sucre, le sirop d'érable, l'œuf et l'extrait de vanille. Bien mélanger et lisser. Ajouter ensuite la farine d'amande, la farine de noix de coco, le bicarbonate de soude, les épices et le sel. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte. Laisser reposer 5 minutes)

3. Next use your hands to roll dough into golf sized balls. Roll in cinnamon-sugar if you'd like. Place on prepared cookie sheet then flatten each dough ball with the palm of your hand, but still keep the cookies nice and round. They should be about 1/4 inch thick before baking because we still want them to

be nice, thick and fluffy. Bake for 8-11 minutes. (Ensuite, utilisez vos mains pour former la pâte en balles de golf. Roulez dans du sucre à la cannelle si vous voulez. Déposer sur une plaque à biscuits préparée, puis aplatir chaque boule de pâte avec la paume de la main, tout en gardant les biscuits agréables et ronds. Ils doivent avoir environ 3,5 cm d'épaisseur avant de cuire afin de garder leur côté moelleux. Cuire au four pendant 8-11 minutes.)

4. Remove from oven, transfer to a wire rack and allow cookies to cool completely before frosting. (Retirer du four, transférer sur une grille et laisser refroidir complètement les biscuits avant de les glacer.)

5. For the frosting: In a medium bowl, mix together the powdered sugar, pure maple syrup, melted butter and almond milk. Add a pinch of sea salt to taste. If frosting is too thick, you can add a teaspoon or two more milk to make it spreadable. Frost each cookie then enjoy! Sprinkle top of frosting with a little cinnamon for a gor-



geous look. Cookies will get softer each day. Cookies can be stored in a container at room temp. (Pour le glaçage: dans un bol moyen, mélanger le sucre en poudre, le sirop d'érable pur, le beurre fondu et le lait d'amande. Ajouter une pincée de sel de mer selon votre goût. Si le glaçage est trop épais, vous pouvez ajouter une cuillère à café ou deux de plus de lait pour le liquéfier. Glacer chaque biscuit et déguster le reste! Saupoudrer le dessus de glaçage avec un peu de cannelle pour un look magnifique. Les biscuits deviendront plus doux chaque jour. Les cookies peuvent être stockés dans un conteneur à la température ambiante).

Linsey Thornton

Bernadette

Richard et moi

Sa vie

Née à La Chaux-de-Fonds, pays marginalisé par une rude situation météorologique, Bernadette Richard en porte les traces dans ses livres: ni demi-mesures, ni faux-semblants. Notre première rencontre, il y a une vingtaine d'années, lors de la Foire du Livre au Locle, fut d'ailleurs orageuse: nous nous sommes copieusement engueulés!



Photo: Shelley Haebi

Issue d'un milieu prolétaire où la culture ne fait pas partie du vocabulaire, elle se jette à corps perdu et neurones enivrés dans la lecture, dès l'enfance. A 12 ans, elle donne son avis dans le journal local, *L'Impartial*, à La Chaux-de-fonds où elle vit, à propos d'une sculpture qui fait scandale. Dès cet instant, elle ne quittera plus l'univers où elle respire plus librement que parmi les siens. Le suicide de sa mère met un frein à ses élans littéraires, elle se marie pour fuir son milieu, mais comprend très vite que le mariage est une prison. Elle essaie d'écrire, déprime beaucoup, s'ennuie, quitte le foyer conjugal, trouve un boulot pour

trois mois à la Bibliothèque de Neuchâtel, ville où elle s'est installée. Elle écrit, les yeux happés par le lac, un décor qui lui manque beaucoup actuellement. Le résultat est mauvais, elle brûle systématiquement les pages noircies.

Enfin, elle rejette toute entrave, laisse son fils à son papa-poule et part en Amérique latine durant un an. En arpentant l'Altiplano, elle réalise qu'elle doit écrire, et rien d'autre. A son retour, elle entame son premier roman, qui trouve tout de suite un éditeur. Il se vendra à 5'000 exemplaires. Elle n'arrêtera plus, vivant dès lors dans l'insécurité affective – à son avis, les hommes n'aiment pas les femmes libres qui leur échappent pour s'adonner à leur passion – et l'insécurité professionnelle: supportant très mal la hiérarchie, «privée d'intelligence et de vue à long terme». Elle travaillera donc le plus souvent en free-lance ou alors pour des mandats restreints.

Elle a toujours mêlé littérature et journalisme, ne cherchant pourtant pas à singer Hemingway. Les voyages, liés à l'écriture, lui ont permis de se pencher sur divers problèmes dont elle a tiré à la fois des reportages et des situations romanesques: Bhopal, les mines de Potosi en Bolivie, où les mineurs travaillent courbés durant toute leur misérable existence, Tchernobyl, les monstrueuses déchetteries et poubelles à ciel ouvert du Caire, où sont employées des centaines d'enfants, esclaves des temps modernes, Noril'sk, ville sibérienne interdite au public, l'une des plus polluées au monde.

Ses livres

Nerveuse, rapide, incisive, son écriture tranche dans le vif pour brusquement se faire tendresse, sensualité, au service de la poésie qui conduit chacun de ses récits. Son théâtre n'échappe pas à cette même soif de dire au plus près de la réalité: *Sur les eaux du lac, à l'est* aborde la baisse de la fertilité chez l'homme occidental. Et pourtant, chez Richard, la réalité dérive, le réel devient fantastique pour mieux lui échapper. Tel est le personnage de *Et si l'ailleurs était nulle part*, parti à la recherche de lui-même à travers une errance géographique qui le mettra face à une ville ensablée, à la mort personnifiée source de création, autant de symboles pour un retour sur soi.

Depuis ses premiers livres au début des années 80, où la révolte des femmes s'affirme, que ce soit par une libération, fût-ce le suicide, l'auteure a parcouru la planète – comme ces Chaux-de-Fonniers partis sous d'autres cieux chercher une respiration, Le Corbusier, Cendrars, Chevrolet. Elle y a trouvé matière à réflexion: *Le pays qui n'existe pas*, regard amusé sur l'Italie où elle a vécu, ou encore *Femmes de sable*, hommage aux femmes égyptiennes, côtoyées au Caire et au Fayoum. Le 11 septembre 2001, elle est à New York, son éditeur publie ses mails écrits sur le vif: *Ondes de choc*.

Au cours de ses pérégrinations, elle emmagasine images, parfums, musiques, couleurs et atmosphères, qui se coulent ensuite sous sa plume, nourrissant des personnages complexes comme le Tamaris de *Quêteur de vent* ou l'écri-

vaine de *Ceci est peut-être un roman*. Pimentés d'images magiques, ses écrits ont parfois des allures de polar comme nous le verrons plus tard.

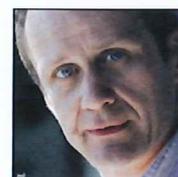
En 2018, à la demande de la République et Canton de Neuchâtel, Bernadette Richard publie, dans la collection Lieu et Temps, son fameux *Heureux qui comme*, bel hommage aux paysages neuchâtelois et se voit attribuer le prestigieux Prix Rod pour ce récit d'une grande poésie.

Je parlais de polar? Ça tombe bien, puisque Bernadette Richard vient de publier *Du sang sous les acacias*, la première enquête particulièrement décalée, de Yannis Cortat, flic gréco-suisse, qui passe sa vie entre la Tanzanie où se déroule en partie son enquête, et La Chaux-de-Fonds, où sa famille l'attend. Nous aurons le plaisir de retrouver Cortat dans d'autres aventures, dixit son éditrice!

Tel est ce petit bout de femme avec laquelle l'exigence de l'amitié fait du bien.

Inutile d'aller chercher les chefs-d'œuvre ailleurs, ils sont à portée de main!

Vincent Bélet,
libraire



Tchik, preuu, pfff, tschak

Siena réinvente avec la bouche les chemins du rythme

Ma passion, le BEATBOX

Coucou tout le monde!

Je vais vous parler de ma passion: le «beatbox».

Le beatbox est né dans les années 80 et était surtout utilisé par les gens qui faisaient du hip hop. En français, beatbox veut dire «boîte à rythmes humaine».

En gros, je fais de la musique en imitant des instruments (notamment les percussions) uniquement avec ma bouche, ma langue, mes joues et ma respiration. Je peux aussi ajouter du chant.

J'ai commencé officiellement le beatbox il y a pile une année, mais il y a longtemps que je m'entraîne toute seule.

Je fais des cours une fois par semaine et j'ai la chance d'avoir comme prof Arthur Henry qui est deux fois Champion suisse de beatbox! Il a même représenté la Suisse aux Championnats du Monde de beatbox.

Le beatboxer a un autre outil que sa bouche. Il s'appelle la LOOP (ou LOOP station). C'est cet appareil:



La LOOP permet d'enregistrer des sons que l'on va pouvoir faire se répéter en boucle et se superposer.

Grâce à la LOOP, il est possible de créer une chanson

uniquement avec la voix! On commence par enregistrer par exemple déjà les basses, ensuite les percussions, puis on y ajoute une voix, puis des chœurs, éventuellement des bruitages, etc... Le résultat est incroyable.

Alors voilà, j'espère avoir réussi à vous expliquer ma passion et peut-être même à vous tenter d'en découvrir plus sur le beatbox.

D'ailleurs, chaque année Arthur organise la Beatbox Night à laquelle je participe. C'est au mois de mai en général mais si cela vous tente je vous donnerai la date!

Bisous

Orthodontie

Huit questions - réponses pour y voir plus clair

La radiologie analogique a progressivement été remplacée par la radiologie numérique. Apporte-t-elle de réels avantages pour les patients ?

Oui, les deux avantages principaux de la radiologie numérique sont : 1) la bonne qualité des images radiographiques, 2) la faible dose de rayons X.

Deux exemples :

- Radiographie numérique dentaire standard, dose de rayon X de 2 μ S, équivalente à 6 heures de rayonnements cosmiques (rayonnements auxquels nous sommes tous exposés lorsque nous nous promenons en plein air).
- Radiographie panoramique, grande image permettant d'examiner toutes les dents, dose de rayons X 20 μ S, correspondant à 2 jours de rayonnements cosmiques ou 4 heures dans un avion à 10'000 mètres d'altitude.

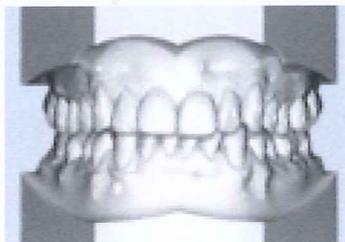
Conclusion : les doses de rayons X utilisées en radiologie numérique dentaire 2D sont limitées.



Pour certaines malocclusions particulières, par exemple les dents incluses (« bloquées » dans l'os), il est indiqué d'envisager une radiographie tridi-

mensionnelle (voir ci-avant). En orthodontie, les radiographies tridimensionnelles les plus utilisées sont les CBCT (Cone Beam Computerized Tomography). Elles permettent de localiser précisément la dent incluse et aident donc à la planification du traitement de désinclusion (« faire sortir » la dent de l'os).

Les empreintes utilisant une pâte peuvent-elles être systématiquement évitées ?



Non, la fabrication de certains appareillages orthodontiques nécessite encore le processus classique porte-empreinte + pâte insérés dans la bouche du patient pour obtenir la forme de ses dents. La bonne nouvelle est que ce type d'empreinte est progressivement remplacé par les empreintes numériques réalisées à l'aide d'une caméra intraorale. Cette caméra est « promenée » tout autour des arcades dentaires afin d'acquérir plusieurs centaines d'images qui, une fois collées les unes aux autres par un logiciel spécialisé, permettent de créer un modèle tridimensionnel virtuel (voir ci-contre) de la bouche du patient/de la patiente. La technique de prise d'empreinte numérique présente plusieurs avantages : elle est plus précise, plus rapide et moins invasive pour le patient. Aujourd'hui, l'empreinte numérique peut remplacer l'empreinte « pâte » dans 80% des cas.



L'efficacité des traitements utilisant des bagues/brackets a-t-elle été améliorée ?

Oui, au cours des dernières années, l'efficacité de ce type de traitement a pu être améliorée grâce au positionnement plus précis des brackets. Plus les brackets sont collés de manière précise sur la dent plus vite la dent se déplacera vers sa position idéale. Une des méthodes pour obtenir cette précision est l'utilisation de guides de collage fabriqués pour chaque patient sur la base de son occlusion finale idéale (= la meilleure position possible des dents supérieures et inférieures). Cette occlusion idéale est créée par le spécialiste SSO en orthodontie sur l'écran de l'ordinateur, puis les guides de collage sont fabriqués à l'aide d'une imprimante tridimensionnelle.

Les implants sont-ils utilisés en orthodontie ?

Oui, les implants sont utilisés en orthodontie comme point d'ancrage pour déplacer une ou plusieurs dents.

Dans la plupart des cas, l'orthodontiste utilise des mini-



vis (plus petites et plus faciles à mettre en place que les implants du dentiste généraliste). En fonction des mouvements dentaires souhaités, les mini-vis de l'orthodontiste peuvent être insérées au niveau des deux mâchoires, le site le plus fréquent étant le palais. Les mini-vis palatines permettent la mise place d'appareillages, presque invisibles de l'extérieur, permettant d'effectuer plusieurs types de correction, par exemple l'élargissement du palais (voir ci-contre, image supérieure avant, image inférieure après l'expansion de 11 mm) et/ou le déplacement vers l'arrière de toutes les dents supérieures.

Non seulement les mini-vis rendent la correction de certaines malocclusions, plus simple et plus rapide, mais aussi, dans quelques cas, elles permettent au spécialiste SSO en orthodontie de proposer des traitements impossibles auparavant.

Existe-t-il des appareillages orthodontiques d'alignement des dents discrets, voire invisibles?

Oui, les deux appareillages d'alignement discrets les plus utilisés sont les gouttières Invisalign et les brackets linguaux.

Le système Invisalign consiste en une série de gouttières transparentes chacune activée de manière à déplacer les dents d'un à quelques dixièmes de millimètre. La chronologie et l'amplitude des mouvements dentaire sont



planifiées par l'orthodontiste sur les modèles virtuels. Les gouttières doivent être portées 20 heures par jour. De nouvelles gouttières sont mises en bouche tous les 10 à 14 jours. Le spécialiste SSO en orthodontie contrôle l'évolution du traitement tous les 4 à 6 semaines.

Les brackets linguaux sont de petits «boîtiers» spécialement conçus pour être collés à l'intérieur des dents. Un arc orthodontique (fil métallique) inséré



dans les brackets génère une force permettant l'alignement progressif des dents.

Une des malocclusions les plus fréquentes est la classe II (dents du bas trop en arrière, dents du haut trop en avant). Quel est aujourd'hui l'appareillage de choix pour corriger ce type de malocclusion?



Un des appareillages efficaces pour corriger ce type de malocclusion est le Carrière motion appliance.

Il est constitué de trois éléments: 1) sur les dents inférieures, petits crochets collés sur les molaires et gouttière transparente recouvrant toutes les dents. 2) sur les dents supérieures, petites barres collées latéralement sur les canines et les molaires.

3) entre les molaires inférieures et les canines supérieures, des élastiques 20 heures par jour permettant la correction progressive de la classe II (déplacement vers l'arrière des dents supérieures, déplacement vers l'avant des dents supérieures).

Chez la plupart des patients, la correction décrite ci-dessus peut être obtenue sur une période d'environ 6 mois, ce qui est très rapide en comparaison d'autres techniques de traitement de la classe II.

Pourquoi envisager un traitement orthodontique chez un spécialiste SSO en orthodontie (CH)?

Les professionnels de la santé ayant légalement la possibilité d'offrir des soins orthodontiques peuvent être regroupés en 3 catégories:

1. Les médecins dentistes. Durant leur formation en médecine dentaire générale, des notions de base en orthodontie leur ont été enseignées.
2. Les spécialistes SSO en orthodontie (F) (D) (I), spécialistes en orthodontie avec reconnaissance de leur diplôme français (F), allemand (D), italien (I) ou d'autres pays européens. Formation en orthodontie de durée et de qualité variables.
3. Les spécialistes SSO en orthodontie (CH). Le titre de Spécialiste SSO en orthodontie (CH) est délivré après l'obtention d'un diplôme fédéral de médecin-dentiste, une formation de spécialisation d'une durée de plus de

4'000 heures (3-4 ans) et la réussite de l'examen de spécialisation. Le spécialiste en orthodontie (CH) est en mesure d'offrir un diagnostic personnalisé et un traitement de qualité optimale de malocclusion simple ou complexe.

Au vu de ce qui précède, il est conseillé aux patients (ou à leurs parents) de se renseigner, si possible avant le 1^{er} rendez-vous, sur la formation exacte du spécialiste en orthodontie qu'ils envisagent de consulter. www.ch-ortho.swiss www.swissortho.ch.



Orthodontie, assurances, qui rembourse quoi?

Trois types de remboursements asséculo-logiques sont possibles:

1. Remboursement par l'assurance complémentaire. De loin, les plus fréquents. Il est conseillé de conclure un contrat avec une assurance complémentaire remboursant l'orthodontie, si possible, avant l'âge de 6 ans en prenant en compte les paramètres suivants:
 - a. Pourcentage de remboursement (si possible 75-90%).
 - b. Remboursement maximal par année civile (CHF 4'000.- est confortable).
 - c. Remboursement maximal par traitement (CHF 12'000.-).
 - d. Valeur du point (minimum CHF 1.00 selon tarif 2018).
2. Remboursement par l'assurance invalidité. Une liste de critères stricts détermine si la prise en charge est possible.
3. Remboursement par l'assurance de base. Comme pour l'assurance invalidité, la liste des pathologies prises en charge permettra de déterminer si un traitement orthodontique sera remboursé.



*Laurent Monnier,
Médecin-dentiste et
spécialiste SSO orthodontie.*

La boîte à pensées positives

un petit rituel plein de bonne humeur

Comment ça marche ?

- Récupérez une boîte quelconque, un bocal, un aquarium, un vase, bref, un contenant qui vous plaît et dans lequel vous pourrez insérer des bandelettes de papier. Vous pouvez, si vous le souhaitez, le décorer seul ou avec vos enfants pour en faire quelque chose de ludique.
- Dans des feuilles, découpez des bandes de papier afin de pouvoir y inscrire vos pensées positives.
- Dès qu'une pensée positive vient à l'esprit, captez-là, écrivez-là, dessinez-là..., sur une bande de papier que vous mettez dans la boîte.
- A la fin d'une semaine, ou de la journée, réunissez-vous et lisez toutes ces bandes de papier pleines de bien-être et de positif. Cela fait un grand bien, permet d'échanger, de sourire, de rire, et d'attaquer la journée/semaine suivante avec entrain et enthousiasme!

Une pensée positive, c'est quoi ?

Derrière chaque pensée positive, il y a une émotion ou un sentiment agréable.

Cela peut être une phrase rigolote entendue de la bouche d'un membre de la famille.

C'est aussi un moment excitant ou drôle.

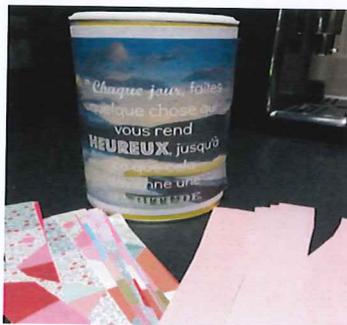
C'est une idée fabuleuse qui nous traverse l'esprit et nous remplit de motivation.

Ça ressemble également à un instant de gratitude, de bonheur, ressenti durant la journée.

Cela peut être un câlin, une attention reçue alors que l'on ne s'y attendait pas.

C'est tout ça, et encore bien d'autres choses...

A quoi ça sert ?



Nous sommes toutes et tous configurés ainsi : notre cerveau retient principalement les mauvaises nouvelles et s'attarde sur nos expériences négatives. C'est normal, nos ancêtres devaient se protéger des attaques de bêtes sauvages ainsi que des hostilités de la part de leurs ennemis. Nous avons hérité cela d'eux ; et bien que nous ne risquions plus de nous faire attaquer en pleine rue par un lion affamé ou une louve enragée, notre cerveau continue de hurler au moindre signal d'alerte.

Savez-vous que nous créons plus de 60'000 pensées par jour ? Nous le faisons de manière inconsciente ; à nous d'en avoir conscience et d'y ajouter celles que nous souhaitons conserver, c'est-à-dire, les positives ! Plus on s'y exerce, plus le cerveau les retient, plus il y prête attention, et plus nous apprenons à voir le positif.

L'Humain, de par sa nature, a besoin d'être entouré. Nous sommes faits pour vivre en groupe, pour interagir, pour parler, débattre, partager, rire, ... Nous avons besoin les uns des autres pour nous développer et vivre de manière épanouie et harmonieuse. Quoi de mieux, alors, que de partager du positif ?

Et puis, écrire, raconter, dessiner, partager des émotions ou des activités plaisantes permet de les ancrer profondément dans notre mémoire.

Je vous souhaite de faire de ce trésor tout simple un rituel familial, de vivre des moments joyeux et de voir dans chaque membre de votre entourage des yeux remplis d'étoiles.

Sarah Orée du Bois

SOLIDE DEPUIS
50 ANS



Steiner
Constructions métalliques

ZDS
Zechiel Dos Santos



Plâtrier - Peintre
Rue des Envers 11
CH-2400 Le Locle
+41 (0)79 462 58 61



UBS



PROIMMOB



LA PARENTHÈSE
restaurant

114, rue de l'Hôtel-de-Ville
2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 968 03 89
www.la-parenthese.ch

2 assiettes du jour
à midi (poisson et
viande)
Cuisine du marché
au fil des saisons
Fermé le dimanche
et le lundi

MOSE sàrl
graphic

*crée et réalise
tous vos imprimés*

Rue Oscar-Huguenin 31
2017 Boudry
032 724 40 40
am@mosergraphic.ch

Création graphique • Mise en page • Impression • Reliure

Un grand merci à nos généreux soutiens, sans qui cette gazette ne pourrait pas voir le jour. Merci de penser à eux!