

DÉCEMBRE 2010

Billet de la Présidente

Vivre à St-Raphaël c'est exister, se réaliser....De grands mots?... NON, car à St-Raphaël on offre à notre jeunesse non seulement la satisfaction de besoins élémentaires tel qu'un toit, de la nourriture, un lit, des structures éducatives et de formation, des relations humaines fonctionnelles certes mais aussi affectives et amicales, la liste n'est pas exhaustive.... et bien plus encore.....

Que reste-t il à faire ? L'enfant

qui grandit doit prendre son envol et pour cela se préparer à vivre dans et au cœur de notre société et en devenir un véritable acteur, pour lui-même d'abord et petit à petit pour les autres également. Vivre en institution ne doit en aucun cas éloigner l'enfant de la société ni d'ailleurs le marginaliser. Il incombe aux éducateurs, ressources fondamentales de nos jeunes, mais aussi à l'ensemble du personnel d'être des facilitateurs,



des promoteurs de l'intégration du jeune. Cette intégration commence par la vie quotidienne en groupe, comme pour chacun de nos enfants, et se poursuit par de nombreuses activités à l'extérieur de l'institut en lien direct avec la société.

Ainsi, avec l'aide, l'assistance et les conseils permanents des éducateurs, nos jeunes sont régulièrement impliqués dans la réalisation de projets divers notamment sportifs et culturels. La lecture de ce journal vous permettra d'en savoir plus.....

Un immense **MERCI** à vous tous pour votre confiance et votre soutien, et je profite, dans cette période de l'Avent, pour vous souhaiter des **Fêtes de Joie et d'Amour Partagé.**

Danièle Pommaz

Présidente



Dans ce numéro :

Prix du mérite Kiwanis 2010 Par Pascal Sierro	2
La vie du cuisinier Par Jean-Michel Carrupt	3
Festival de couleurs, exposition à la Fondation Valette Par Jean-Yves Bonvin	4
Germaine, veilleuse retraitée Par Germaine Rey	6
Les travaux au CPM Par Régis Héritier	7
Le sommeil ? ! Par le Dr Guilhem Pérémarty	8
Infos et divers	8



Un grand merci à tous nos membres cotisants, à la Loterie Romande pour son soutien, aux patrons pour leur disponibilité envers nos jeunes, à tous nos partenaires et en particulier le Service cantonal de la jeunesse du Valais.

En cette magnifique soirée quasi estivale du 11 juin 2010, c'est une foule nombreuse qui a fait le déplacement à l'Institut St-Raphaël pour assister à la première remise du Prix Kiwanis du mérite.

Pour marquer son 40^{ème} anniversaire, le Kiwanis Club de Sion, en partenariat avec l'Institut St-Raphaël, a créé un prix, doté de Fr. 40'000.- afin de récompenser les élèves et apprentis de l'Institut ayant fait preuve d'un mérite tout particulier durant l'année scolaire en démontrant de bons résultats tant au niveau de la formation que du comportement social. Le prix sera versé pendant 10 ans, à raison de Fr. 1'000.- par lauréat.

Pour l'année 2010, six lauréats ont été sélectionnés par l'Institut dans chacune des quatre sections de l'école.

En présence du Conseiller d'Etat, M. Claude Roch, élèves, éducateurs, parents et amis de nos lauréats, en tout plus d'une centaine de personnes participent à la cérémonie minutieusement organisée par le Directeur de l'Institut, M. Christian Bader.

Chaque chef de section d'enseignement présente son ou ses lauréats. Trois filles, Justine, Roxa-

ne et Fatima, ainsi que trois garçons, Arnaud, Mikhaël et Kevin se succèdent ainsi devant un public très touché, surtout au moment où chacun de ces jeunes adresse un petit mot de remerciement à toute l'assemblée.

Le Kiwanis Club de Sion n'a peut-être pas mesuré ce qu'il a déclenché dans l'esprit et le cœur de ces jeunes quand il a mis sur pied la remise de cette distinction. Etre reconnu et apprécié, recevoir des félicitations et un jugement positif de la part du monde des adultes, voilà des actes auxquels ces jeunes gens n'étaient pas habitués.

«Au service des enfants du monde» dit la devise du Kiwanis International. A St-Raphaël, le Kiwanis a touché juste à voir l'émotion et la fierté de ces jeunes au moment où ils reçoivent leur prix et posent pour la photo souvenir.

Gageons que cette remise du premier prix Kiwanis du mérite sera source de motivation pour les élèves et apprentis qui concourront pour l'obtenir en 2011. Bonne chance à chacun.

Pascal Sierro
Président 2009 - 2010
Kiwanis Club Sion Valais



Jean-Michel Carrupt, cuisinier à Saint-Raphaël

Bonjour à tous les lecteurs du journal de l'ISR !



Je me présente, Jean-Michel Carrupt, responsable de la cuisine de l'ISR à Champlan. Mon travail consiste à élaborer les menus, à commander des marchandises auprès des fournisseurs et à repérer dans les centres commerciaux, les prix les plus alléchants. Ayant un budget de 10 francs par jour et par enfant, vous comprendrez que je ne puisse pas faire de folies. Le budget est réparti comme ceci : Fr. 2.- pour le petit déjeuner ; Fr. 5.- pour le dîner ; Fr. 3.- pour le souper.

Je nourris environ 60 personnes à midi et une cinquantaine le soir. Le contrôle de la marchandise se fait après chaque réception. Néanmoins, il est primordial de ne pas oublier le contrôle de la température, plus la qualité de la viande, qui est en général très bonne. Les températures sont inscrites sur des feuilles et rangées dans le classeur manuel d'autocontrôle pour le service d'hygiène alimentaire. Les contrôles des températures des frigos se font ainsi de manière journalière, hebdomadaire, mensuelle et annuelle.

Le matin, je commence par la

préparation du repas de midi. Toutes les semaines, un ou une jeune du Centre de Préformation Mixte ou du Foyer pour Jeunes Travailleurs m'aide dans ma tâche. Actuellement, une jeune colombienne de 16 ans, arrivée récemment au Foyer, assure tout ce qui est des salades et de la mise en place avec une facilité déroutante. Avec sa bonne humeur, c'est un plaisir de travailler avec elle. Il faut dire qu'elle a travaillé dans un restaurant et par rapport à certains jeunes, elle voit ce qu'il faut faire. Personnellement, je n'avais pas vu cela depuis belle lurette.

Le menu de midi est composé d'une viande, d'un légume, d'un féculent et d'un dessert. Tout cela devant être prêt pour 11h45, car les groupes, au nombre de quatre, viennent chercher leurs repas qui sont placés dans leur thermoport (bac, pour le transport des aliments, permettant de conserver les repas à bonne température).

A côté de la cuisine, il y a une cafétéria mise à la disposition du personnel pour la pause du matin ainsi que les repas de midi. Une dizaine de personnes y dînent chaque jour, d'où l'importance de mes aides qui sont chargés de mettre la table. Au premier étage, une salle est réservée pour les repas du FJT dont le nombre varie selon les jours.

Du fait de la rapidité de mon aide actuelle, j'arrive à préparer la mise en place du souper, qui est servi,

comme tous les soirs à 18h. Actuellement, je remercie le FJT pour ces jeunes qui sont au top. Encore merci à Hervé, leur maître socioprofessionnel! Messieurs les éducateurs, votre travail n'est pas facile, c'est vrai mais le mien comporte aussi son lot de difficultés, alors merci pour votre soutien. J'en ai particulièrement besoin lorsqu'il y a des groupes de jeunes qui fonctionnent mal sur le lieu de travail.



Voilà, je pourrais encore vous dire plein de paroles, mais mon

temps est compté. Comme mon chef le dit, le temps c'est de l'argent ! Et actuellement j'économise et je ne vois rien venir, Monsieur Jacquemettaz hi hi hi !!!

J'en profite pour remercier la direction et surtout mon directeur, Monsieur Christian Bader, d'avoir installé une machine à vaisselle à la cuisine de Champlan.

Tout étant dit et en espérant ne pas vous avoir trop « fatigués », je vous souhaite d'ores et déjà un joyeux Noël et d'excellentes fêtes de fin d'année.

Votre Chef Ratatouille



Exposition à la Fondation Valette

Par Jean-Yves Bonvin

La Fondation Valette à Ardon a accueilli artistes et travaux réalisés, du 24 juin au 10 juillet 2010. Une exposition très remarquée et accueillie avec étonnement par l'ensemble des visiteurs.

Mais pourquoi peindre me direz-vous ? Il est un peu délicat d'apporter une réponse absolue ou exhaustive à cette question, pourtant fondamentale. Chacun peint pour des raisons différentes, qui peuvent également varier au cours du temps.

Voici donc quelques réponses non hiérarchisées et tout à fait subjectives :



- ° se faire plaisir ;
- ° créer quelque chose ;
- ° communiquer ses idées, ses senti-

ments, ses impressions ;

- ° se détendre ;
- ° progresser dans un domaine ; et en être fier ;
- ° apprendre à observer le monde d'une manière différente ;
- ° ne pas savoir
- ° se faire des « photographies » de sa vie beaucoup plus intimes.

Bref, il doit exister autant de réponses que de personnes, chacune est valable.

Réaliser des œuvres peintes avec les jeunes du Centre de Préapprentissage de l'Institut St-Raphaël, c'est justement permettre à des adolescents qui se trouvent de manière momentanée en situation de difficultés avec leur environnement familial, social, scolaire et professionnel, d'utiliser la peinture comme moyen d'expression visant à renforcer l'estime de soi : « je suis capable de réaliser des choses que je n'imaginai même pas et je suis reconnu par les autres au travers du travail

que j'ai fourni ; mes œuvres sont exposées dans une galerie à la vue de tous ».

De plus, la peinture est un formidable outil de communication qui, dans

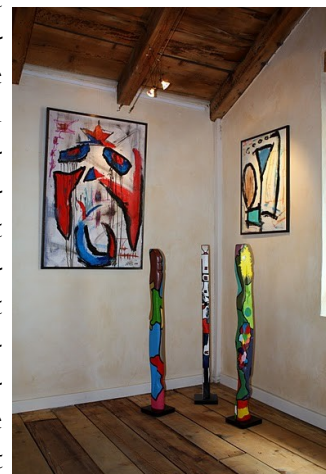


presque tous les cas, ouvre la porte au dialogue. Accaparé par son travail, mais aussi fier de ce qu'il est en train de réaliser, le jeune en question est beaucoup plus perméable au dialogue, ce qui a comme conséquence d'instaurer entre lui et son maître d'atelier un climat de confiance qui, par la suite, se révélera être un atout important pour son épanouissement personnel.

La consigne de travail a été la suivante : « faites-vous plaisir, lâchez-vous, videz votre esprit, ne vous posez plus de questions et vous serez étonnés du résultat car vous avez tous du talent ».

Pour permettre à tous d'accéder sans trop de contraintes dans l'univers parfois envoûtant des artistes, la toile sur laquelle le pinceau a déposé les couleurs se devait

d'être en connivence avec le monde de l'abstrait ; un art qui n'essaie pas de représenter le monde sensible. L'art abstrait peut se passer de modèle et s'affranchit de la fidélité à la réalité visuelle. L'abstraction résulte de formes expressives et non de formes repré-



sentatives. L'art abstrait utilise un langage formel, pictural et linéaire pour créer une composition indépendante du rapport aux références visuelles existantes dans le monde sensible.

Dans un premier temps, j'ai laissé « carte blanche » à chacun des jeunes du Centre de Préapprentissage. Je me suis rapidement rendu compte que les travaux réalisés, pour la plupart intéressants, étaient néanmoins trop différents les uns des autres. En accord avec eux, nous avons décidé de travailler en respectant une certaine ligne de conduite.



Pour ce faire, je leur ai présenté une partie de l'œuvre de Jean-Michel Atlan, né en Algérie et qui vécut de 1913 à 1960; des réalisations assez colorées mais où l'épais trait noir toujours présent, qui représente les traces de la nuit, est commun à chaque tableau. Ces traces qui laissent filtrer le blanc crayeux du jour, les couleurs du feu, ou le danger de l'aube.



Après une période d'essai sur de grandes feuilles de papier afin de maîtriser les techniques de

base et pour permettre aux jeunes d'approprier les différentes couleurs, les œuvres ont été réalisées sur du carton ondulé. Voilà, l'aventure qui dura 10 mois pouvait commencer.

Les jeunes de l'ensemble des ateliers du Centre de Préapprentissage (Art-Métal, Bois, Habitat-Jardin) ont pris part à cette belle aventure. Un peu sur la retenue au début, probablement par crainte de ne pas être à la hauteur, ils ont par la suite pris confiance pour réaliser des travaux qui, au fil du temps, ne cessaient de surprendre les observateurs. Entre eux, comparant régulièrement leurs œuvres dans le respect et la tolérance, ils ont parfois oublié la dure réalité d'un quotidien pas toujours facile à affronter et, ensemble, ils se sont projetés dans le futur d'une exposition dont la date du vernissage approchait toujours un peu plus.



Le jour du vernissage a vu passer une cinquantaine de personnes, cela est peu mais certainement dû à l'agenda. Néanmoins, nous avons eu le plaisir d'avoir la visite de M. Jean-François Copt, Président du Grand Conseil en 2010 et de Madame Lise Delaloye, Présidente d'Ardon. M. Copt a acquis un tableau ce jour-là. Durant les quinze jours d'exposition, de nombreuses personnes sont venues nous rendre visite et le travail des jeunes a suscité un certain engouement. J'en veux pour preuve les ventes réalisées. Il faut également relever la visite du conseil de la fondation, in corpore. A cette occasion, M. Christophe Darbellay, conseiller national et président du Parti démocrate chrétien au niveau suisse, a également été conquis par les œuvres présentées. Il en a acheté non seulement pour lui mais a souhaité acquérir un tableau représentant la carte de la Suisse afin de l'offrir à Mme Doris Leuthard, présidente de la Confédération. Ce tableau lui a été offert le 16 octobre dernier lors de l'assemblée des délégués du PDC à Brigue. Anthony Nanchen, le jeune qui a réalisé ce travail, est allé en personne remettre son œuvre. Si l'exercice du discours lui a causé quelque appréhension, il a dit sa fierté de voir à qui était offert le tableau.



Nous tenons à remercier chaleureusement M. Hervé Valette de nous avoir donné l'occasion d'exposer le travail des jeunes à la Fondation, sa fille Elodie pour sa collaboration active au projet et sa mère, Marcelle, pour la gentillesse de son accueil et sa disponibilité.

Nos remerciements vont également à tous ceux qui ont visité l'exposition et plus particulièrement aux personnes qui ont fait des acquisitions, et également à Blanca et Stéphan Imboden qui ont mis à disposition les locaux du caveau de la Régence pendant tout l'été afin d'exposer les tableaux des jeunes.

Germaine , veilleuse active pendant 15 ans au CPS et aujourd'hui retraitée

Juste un petit mot, pour vous dire comment je vois la fonction de veilleuse de nuit. Comme qualités premières, il faut savoir être disponible, patiente, ouverte aux jeunes même quand ils ne vont pas bien. Certaine fois confidente, les jeunes ont besoin de quelqu'un qui les écoute. Beaucoup de diplomatie pour régler les conflits en cas de problèmes et il en y a! Si cela n'est pas suffisant, appeler l'éducateur, plus d'autorité ? La veilleuse est peu appréciée par les jeunes, elle représente la sécurité et le contrôle de nuit. Impossible de fumer une cigarette en cachette, d'essayer de fuguer, d'embêter une fille mais la mixité n'est pas si simple que cela à gérer. Que de petites batailles pour des incivilités quotidiennes, les insultes, les noms d'oiseaux ont beaucoup évolué, le vocabulaire des jeunes a bien changé. Faire régulièrement la tournée des chambres, lutter contre le sommeil qui m'envahissait au milieu de la nuit lorsqu'il y avait le silence, il m'a fallu un sacré caractère, mais voilà après 15 ans de service, la retraite est arrivée. Merci aux éducateurs, à mon chef, à tous ceux qui m'ont soutenue, mon mandat est fini.



A bientôt, Joyeux Noël à tous.

Germaine Rey



Germaine par son chef, Philippe Petigas



Après de longues années passées à l'arsenal, Mme Germaine vous racontera, sa mémoire est intacte. Mme Germaine arrive donc à l'ISR en qualité de veilleuse. Janvier 1996, première nuit de Germaine. Ses nuits sont plus belles que les jours, et se suivent. 14 ans et 6 mois à parcourir les couloirs, à surveiller, à prendre soin de tes petiots comme tu dis, de les cocoler ou de les houspiller. Une petite tisane, un petit conseil, un réconfort. La nuit est propice à la confiance et tu en as reçu des confidences. Tu en as guéri des peines de cœur, tu en as écouté des histoires, des joyeuses et des sombres. Tu les as écoutés avec patience, avec tolérance, pas tous les jours, car nous aussi les adultes portons nos douleurs. Dans ces moments là, ton franc parler, ton patois, nous a redonné le sourire, nom de Diou.

"*Pa capona!*" Pas question de capituler, la devise de Savièse est tienne. De mon temps, elle n'était pas comme ça la jeunesse. Hop à la vigne, sous le soleil ou la pluie, tels étaient les loisirs. Les jeunes de maintenant sont trop gâtés, la vie est trop facile et en même temps, pauvres gamins, ils ont une drôle de vie et tu les prends sous ton aile s'ils gagnent ta confiance. C'est important la confiance ! Nous en avons fait des choses ensemble : le travail de la vigne avec les jeunes par exemple, bien sûr que tu as une vigne, une vraie Valaisanne, notre Germaine. Nous avons aussi installé un escalier pour ton petit chez toi, tu es polyvalente. Nous avons abordé la mécanique, les pneus sont parfois à plat mais jamais toi. Tu as eu souvent des petites attentions, des petits gestes, avant Noël, pour les jeunes et les adultes. L'apprentissage de la fabrication des bricelets, leur odeur qui parfume les couloirs et active nos papilles, la confection de pâtisseries qui donne envie de se lever. Que de bonheur simple tu as donné.

Nous te remercions pour ce travail, accompli avec fidélité, loyauté et jovialité. Nous garderons de jolis souvenirs de ces nuits à refaire le monde, de ces nuits à prendre soin des autres. Maintenant est venu le temps de prendre soin de toi. Je sais qu'il y a de quoi faire, entre la vigne, les voyages, les amis, les loisirs : Mme Germaine est une joueuse de boules qui écume les tournois en doublette ou en triplète (sans équivoque, tireuse ou pointeuse), alors profite, ce repos salarial est mérité. Nous te souhaitons tous ici une troisième manche de bonheur et de plaisirs. Bonne Retraite Mme Germaine !

LES TRAVAUX AU CPM

Par RÉGIS HÉRITIER

Au début de l'été 2009, les travaux de rénovation et de mise en conformité aux normes incendie ont débuté au Centre de Préformation mixte. Les locaux ont dû être libérés pour une durée de plus de trois mois. Au début des travaux, les jeunes et les éducateurs ont quitté le site de Champlan durant une semaine pour louer le Mayen 2003 à Saint-Romain, sur la commune voisine d'Ayent. Ce bâtiment de 1741 a été rénové avec goût, en respectant les volumes et les espaces originaux. L'ambiance de l'habitat du 18^{ème} siècle y est respectée, avec toutes les commodités du 21^{ème} siècle. Malgré une dynamique du groupe de jeunes particulièrement difficile, ce séjour hors murs s'est très bien déroulé. La plupart des jeunes ont été séduits par ce lieu et ont remercié la Direction de leur avoir permis ce dépassement.

Durant la plus grande partie des travaux, les jeunes ont logé à l'étage du bâtiment administratif à Champlan. Ce rapprochement physique du Centre pédagogique et scolaire a créé quelques difficultés, notamment au niveau des sorties nocturnes des jeunes des deux centres et de l'échange de cigarettes. Après les réglages nécessaires, les collaborations entre les professionnels des deux structures ont favorisé le bon déroulement de cette période transitoire. Les travaux ont généré leur lot d'imprévus (changement des conduites), donc de surcoûts, de retards, de malfaçons, de tensions, etc. Ils s'avéraient de toute façon inévitables, tant pour des raisons de sécurité que de confort des résidents. En effet, le bâtiment, datant du début des années 70, avait des espaces inutiles ou difficilement exploitables (deux grandes cages d'escaliers, des sanitaires lugubres couvrant presque le tiers de l'étage, un salon terne où les jeunes peinaient à se réunir, etc.).



Des modifications importantes ont été apportées à la structure du bâtiment : suppression d'une cage d'escalier permettant l'agrandissement du réfectoire au rez-de-chaussée ainsi que la création d'une salle TV à l'étage, diminution de l'espace des sanitaires pour faire un salon ouvert, mise en place de portes coupe-feu, changement du sens d'ouverture des portes, création d'une buanderie, etc.). Nous disposons à présent d'un centre accueillant et fonctionnel. L'isolation phonique des plafonds permet de diminuer la résonance, d'étouffer les bruits et les cris, ce qui contribue à la baisse de l'agressivité dans le groupe. Les touches de couleur jaune orangé des portes, rappelées sur les tableaux décoratifs, distillent une clarté agréable. Le salon ouvert permet aux jeunes de se détendre, de discuter tout en étant sous le contrôle visuel des adultes.

Nos jeunes ayant de la peine à supporter le neuf, quelques petites déprédations ont déjà été commises. Nous nous efforçons de régler cela dans les plus brefs délais, afin de préserver la qualité des locaux. Nous incluons les résidents dans le choix des décorations ou dans leur réalisation (confection de cadres, photos de leurs activités). En atelier, ils peuvent également personnaliser leur table de nuit. Depuis que cette activité est en place, les dégâts commis sur ces meubles (inscriptions, rayures) ont fortement diminué. Depuis peu, les maîtres socioprofessionnels proposent la réalisation de meubles en carton personnalisés. Gageons que des œuvres d'art égaieront bientôt le CPM !



Régis Héritier
Chef de centre
Chef du Centre de Préformation Mixte

Changer ses paradigmes sur le sommeil

La plupart des choses que nous connaissons sur le sommeil datent de moins de 25 ans : bien dormir est indispensable au fonctionnement du corps et au maintien des performances physiques et intellectuelles. Alors que tout démontre qu'on ne peut pas se passer de sommeil, on constate qu'il y a de plus en plus de personnes insomniaques. Cherchons l'erreur... Elle découle en partie d'une véritable cacophonie médicale et médiatique, qui provient du fait que chacun voit midi à sa porte alors qu'il y a plusieurs dizaines de types de dormeurs et des milliers de façons de *conduire* son sommeil.

On ne peut pas se forcer à dormir. Les bons dormeurs savent cela, mais il se produit chez tous les mauvais dormeurs une sorte d'anesthésie des sensations qui les conduit peu à peu à confondre les deux sentiments très distincts que sont d'une part, la *fatigue* : le besoin de se reposer, et d'autre par la *somnolence* qui est celui de dormir. Pour dormir, il faut simplement poser la tête, fermer les yeux et... *avoir* sommeil. Il faut considérer que l'insulaire est une personne *fatiguée* qui essaye de dormir plus que son cerveau n'en est capable. C'est donc la fatigue qui conduit à l'insomnie et non l'inverse !

« Savoir dormir c'est devenir responsable de son sommeil »

La fatigue est souvent précédée et accompagnée de nombreux motifs de consultation médicale (malaises, douleurs inexplicables, angoisse et déprime). En l'absence de trouble objectif, il y lieu d'en chercher la cause dans un désordre du rythme du sommeil mais il est malheureusement rare que l'on soit conduit à le faire. Ainsi, tôt ou tard, l'insulaire est confronté à la consommation de somnifères alors qu'on sait bien qu'ils ne procurent qu'un sommeil inefficace et aggravent la fatigue, le sentiment de manque de sommeil et l'inquiétude face à son impuissance. Nous proposons une nouvelle approche destinée à faire changer les paradigmes sur le sommeil de manière à montrer comment en re-devenir responsable. Il y a quatre règles d'or à

respecter pour savoir dormir :

1°/ Carpe diem : ne pas trop se battre contre soi-même mais savoir saisir l'occasion d'agir quand elle se présente (le plaisir et l'expérimentation plutôt que la motivation, peur, la colère). Le bon dormeur doit connaître ses caractéristiques et apprendra par expérience à exploiter ses compétences et à découvrir les limites de tolérance de son système.



2°/ Le pire n'est jamais certain. Sauf les somnifères, l'insomnie n'est jamais dangereuse et la guérison est possible à tous les stades. La guérison n'est pas une affaire de volonté, de psychologie ou de stress (Nb : le sevrage des somnifères est délicat mais bien codifié, mais il y a un temps pour tout et chaque chose en son temps. Il faut d'abord apprendre à dormir).

3°/ Pour retrouver la confiance dans sa capacité à s'endormir, il faut savoir agir pour être somnolent au bon moment. Notre besoin de sommeil étant très variable, la connaissance de son propre chronotype et des mécanismes chronobiologie du sommeil est très importante dès lors qu'on souhaite savoir comment reprendre la main.

4°/ Pour avoir sommeil le soir, il faut stimuler et maintenir l'éveil dès le matin « Le soleil est l'horloger de nos nuits » c'est un des 5 somnicaments éveillants (lumière, lever, chaleur, repas, entraînement social). La sieste (la plus courte possible) n'est indiquée qu'en cas de réelle somnolence diurne. Il est donc préférable de se lever à heure régulière et quel que soit le temps dormi préalablement (surtout le week-end!), afin de synchroniser le *Dou-ble-Balancier* sur le même starting-block (Nb : ces consi-

gnes doivent respecter le principe numéro un : carpe diem). Savoir dormir, c'est devenir responsable de son sommeil, c'est quitter définitivement le statut de victime de ses nuits et c'est avant tout retrouver la forme et le moral au réveil.

Novembre 2010
Dr Guilhem Pérémarty
Médecin spécialiste du sommeil

NdIR : Fondateur de l'association ProSmg pour la promotion du sommeil en médecine générale (www.sommeil-mg.info) et responsable du site « Sommeil et médecine générale » (www.sommeil-mg.net). Le Docteur Pérémarty est venu donner un séminaire sur la gestion du sommeil dans le cadre d'un cycle de formations internes à ISR. Sa prestation a été si appréciée que nous lui avons demandé de participer au journal.

Infos et projets:

- *L'AG 2010 s'est déroulée devant un nombreux public, avec la présence de MM. Claude Roch Christophe Darbellay lors de la remise du prix Kiwanis, en compagnie des parents et des jeunes émus de toucher leur prix ainsi que des patrons et entreprises partenaires de Saint-Raphaël. Cette cérémonie a été agrémentée d'un concert d'un quintet de l'orchestre de chambre de Saint-Maurice, et s'est terminée par un repas.*
- *Un nouveau projet vélo sera réalisé en 2011; une douzaine de jeunes se rendront en Alsace jusqu'au camp de concentration de Struthof à 60 km de Strasbourg. Durant toute la préparation, les jeunes seront sensibilisés au thème de la tolérance. Le budget s'élève à fr. 18'000.-. Toute aide est la bienvenue.*
- *L'AG 2011 de l'ASR aura lieu le 10 juin à Champlan; ce sera la deuxième année de remise du prix du mérite.*
- *L'ASR fêtera ses 65 ans en 2011 et elle est loin de l'âge de la retraite. Un souper d'anniversaire et de soutien aura lieu le 2 septembre 2011 à la halle polyvalente de Conthey. Le programme sera communiqué en début d'année. Réservez la date, la fête sera belle !*

N'oubliez pas!

Le loto de l'Association Saint-Raphaël aura lieu le dimanche 6 février 2011 à la salle de la Matze. Comme chaque année, nous espérons vous y voir nombreux !



Retrouvez-nous sur le Web
<http://www.saint-raphael.ch/>



L'Association, par son comité,

ainsi que la Direction

et tout le personnel

De l'Institut Saint-Raphaël

vous souhaitent

de magnifiques fêtes de fin d'année

