

# Amical Info



Bulletin trimestriel du groupement des anciens de Firmenich SA

**N° 145** – Mars 2022

Rédaction : Serge Barbey, Renzo Cardini, Claude Maury, Alain Tagand, Vincent Zumwald

Mise en page et publication : Serge Barbey et Claude Maury en versions journal et PDF sur notre site [www.firetraite.ch](http://www.firetraite.ch)

Impression, mise sous plis et envoi postal : R&M Routage & Mailing – Le Lignon

Notre site Web : [www.firetraite.ch](http://www.firetraite.ch) E-mail : [Info@firetraite.ch](mailto:Info@firetraite.ch)

# Sommaire

**Les Zouzouteries honorent Molière** – Vincent Zumwald

**Les cheveux** – Renzo Cardini

**La problématique des mots de passe** – Claude Maury

**Une aventure intergénérationnelle** - Claude Maury

**Nouvelles des Membres** – Serge Barbey, Claude Maury et Alain Tagand



Il n'aimait pas beaucoup les médecins-charlatans dont il disait : « Le malade prend l'avis du médecin et le médecin prends la vie du malade ». Ce n'est pas peu dire.

Saviez-vous que Molière épousa Armande Béjart, fille ou sœur de Madeleine, compagne de Poquelin sur scène depuis ses débuts. Dans le secret des alcôves de Versailles il se susurrerait même qu'il aurait épousé sa propre fille. Mais ce ne sont que des rumeurs probablement infondées.

400 ans plus tard ses pièces sont toujours d'actualité et nous montrent que notre belle société n'a guère évolué. Molière est aujourd'hui encore le dramaturge français le plus joué à l'étranger et avec le succès que l'on connaît.

Ce n'est pas par hasard si le français est appelé la langue de Molière, comme l'est la langue de Shakespeare en Angleterre ou la langue de Goethe en Allemagne.

C'est donc pour honorer sa mémoire et son talent que je me suis inspiré du fameux *Malade imaginaire* ou du *Médecin malgré lui* pour vous concocter, surtout par les temps qui courent, les vers ci-dessous :

*Monseigneur, mais pourquoi donc en ces lieux m'avoir mandé ?*

*Votre teint de rose prouve votre bonne santé*

*Que nenni ! Carabin, je sens mes fièvres pousser*

*Et d'âcres sueurs sur mon front blême perler*

*De plus, j'émets le matin de pestilentielle flatulences*

*Car pendant la nuit de l'air a fait gonfler ma panse*

*Diantre, faites quelque chose pour m'éviter souffrance*

*Si de moi ne voulez oncques de reconnaissance*

*Sauf votre respect Sire point ne suis carabin*

*Mais depuis belle lurette votre estimé médecin*

*Alors si vous voulez que je vous auscultasse*

*Evitez de me traiter avec une telle audace*

*Certes, je vous le concède, ce terme est peu réfléchi*

*Veuillez excuser ce mauvais trait d'un souffreteux esprit*

*Mais hâtez-vous donc à venir et à vite ment me guérir*

*Car bientôt pour le repas de midi on viendra me quérir*

*Je vois un peu de jaune là tout au fond des yeux*

*Vos fièvres ressemblent plus à des vapeurs de vin*

*Il faut arrêter d'en boire autant, palsambleu !*

*Et vos âcres sueurs en sont bien les témoins*

*Quant à l'aérophagie de votre ventre mou*

*Il est dû certainement à un excès de chou*

*Il me faut donc vous mettre à la diète sans tarder*



*Et n'ingurgiter que les tisanes que je vais concocter*

*A la diète, mais diantre, mais, mais... vous n'y pensez pas  
Mes amis m'attendent avant peu pour un fastueux repas  
Ne pas m'asseoir avec eux autour d'une bonne table  
Rendrait ma renommée on ne peut plus instable*

*D'ailleurs depuis votre présence ici je me sens déjà mieux  
Vous avez fait merveille rien que d'être à mon chevet  
Il se leva d'un bond et le regard facétieux  
S'en alla déguster potages, grives, civets et pannequets*

*Rien qu'à l'odeur d'un délicieux rôti  
Le malade imaginaire est aussitôt guéri  
Le médecin malgré lui hoche du chef et se dit  
Que diable suis-je venu fichtre ici ?*



## **Les superstitions au théâtre**

### **Quand la merde porte chance**

Il ne faut jamais souhaiter bonne chance à un comédien qui s'apprête à monter sur scène : la formule porterait malheur. Dites-lui plutôt « merde ». Et ne vous attendez pas à des remerciements ; eux aussi attireraient le mauvais sort.

Cette tradition remonterait au 19e siècle, alors que les spectateurs se rendaient au théâtre en voiture à cheval. Si le crottin s'accumulait près de l'entrée, c'était signe que les spectateurs étaient nombreux. Se souhaiter beaucoup de merde, c'était donc se souhaiter le succès.

### **Fil, guinde ou bout...**

...mais jamais « corde » ! Ce mot est lui aussi proscrit dans un théâtre. C'est que les techniciens de scène étaient autrefois d'anciens marins, et que sur les navires, toutes les cordes ont un nom particulier : drisse, amarre, écoute... La seule corde qu'on désignait par ce mot est celle qui servait... à pendre les criminels !

### **Sifflez à vos risques et périls**

On ne siffle pas dans un théâtre, sachez-le. Certains voient dans cette superstition une autre pratique issue de la marine : les régisseurs, d'anciens marins, communiquaient entre eux à l'aide de sifflements codés. En sifflant à contretemps, on risquait donc d'entraver le bon déroulement du spectacle.

D'autres croient que cette interdiction vient du 19e siècle, alors qu'on éclairait les salles au gaz. Un sifflement pouvait alors indiquer une fuite de gaz, donc un risque d'explosion.

### **Interdiction de porter du vert**

Dans la tradition théâtrale française, le vert est une couleur maléfique. Une croyance qu'on comprend mieux quand on connaît son origine : à la Renaissance, les tissus verts étaient teints à l'aide d'une substance toxique, l'oxyde de cuivre.

Chaque culture théâtrale a d'ailleurs ses propres tabous en matière de couleur : en Angleterre, c'est le bleu qu'on évite de porter sur scène. Les comédiens italiens évitent soigneusement le violet, et les Espagnols, le jaune.

### **Pas d'œillelets, s'il vous plaît**

Offrir des fleurs aux comédiens dont on vient admirer la performance : quelle délicate attention ! Mais mieux vaut éviter les œillelets. Les comédiens ont ces fleurs en horreur parce qu'elles étaient autrefois une façon pour le directeur du théâtre de leur indiquer que leur contrat n'était pas renouvelé. À ceux qu'il réembauchait, il offrait plutôt des roses.

### **Place aux fantômes**

Vous pensiez que les théâtres étaient fermés le lundi en raison de la faible affluence ? Pas du tout – ou du moins, pas seulement. C'est que le lundi est réservé aux pièces jouées par les fantômes ! D'ailleurs, faisant office de veilleuse, la sentinelle est une lampe posée sur un haut pied, allumée sur scène lorsque les théâtres sont déserts et plongés dans l'obscurité, après que les représentations et les répétitions sont terminées. Elle éclaire les fantômes pendant qu'ils jouent sur scène !

### **Ne prononcez pas Macbeth !**

On attribue le pouvoir maléfique de cette pièce de Shakespeare au fait que, au cours d'une scène, Lady Macbeth évoque les mauvais esprits. Selon le folklore, la superstition daterait de sa toute première représentation à Londres. Shakespeare aurait alors été contraint de remplacer l'acteur, décédé subitement, qui devait incarner Lady Macbeth. Les productions de cette tragédie attirent ainsi sur elles la malchance, les accidents et tous les malheurs possibles. Les troupes qui s'y risquent s'abstiennent donc d'en prononcer le titre, faisant plutôt référence, lorsqu'elles en parlent, à cette « pièce écossaise » puisqu'elle se passe en Écosse, ou encore à la « pièce innommable ». On n'est jamais trop prudent...

On croyait s'être débarrassés ou presque du Covid et voilà qu'un autre vi-russe vient semer le trouble. Cette guerre qui ne fait que commencer au moment où je vous écris m'a fait penser à un texte de Roland Magdane, écrit en 1981 que je vous soumetts ci-dessous :

### ***Les rois des fous***

*La terre s'est mise à tourner à l'envers...*

*Le monde est devenu un grand hôpital psychiatrique*

*Où les fous se promènent en liberté...*

*Chaque pays a élu son chef... : le roi des fous.*

*Et pour ne pas que les rois s'ennuient,*

*On leur a donné des jouets :*

*Des petits soldats, des canons et des avions à réaction.*



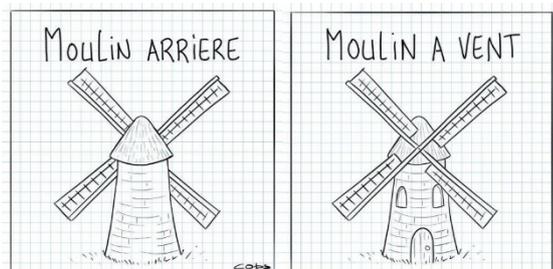
Et les rois des fous du monde entier  
S'invitent entre eux au cours de petits goûters...  
Ils se comparent leurs jouets :  
- T'as vu mon sous-marin ?  
- Et toi t'as vu mon canon comme il tire bien ?  
Tous les soirs, ils jouent très tard... ils font la "bombe".  
Ils poussent leurs petits soldats qui tombent sous les billes...  
Quand il n'y en a plus, ils les remplacent...  
Parfois les rois des fous échangent leurs jouets :  
- J'te donne mon pétrole, mais toi tu m'donnes ta bombe à neutrons.  
- D'accord ! Files-moi ton uranium et j'te prêterai mes petits camions de soldats.  
Et puis, il y a des rois des fous qui n'ont rien à échanger :  
Pas de jouets, même pas de quoi de manger...  
À quatre heures, ils ont droit à un petit goûter  
À partager en trois...  
Ils vivent au tiers... c'est le tiers-monde...  
Ils traînent derrière eux, au bout d'une ficelle,  
Un lapin qui joue du tambour... Et en les voyant passer,  
les rois des fous du monde entier leur jettent pour s'amuser  
Des petits noyaux d'olive nucléaire...  
Et puis de temps en temps, il arrive un docteur qui veut soigner les fous...  
On l'appelle "Prix Nobel de la Paix"...  
On lui met une grosse médaille sur le cœur  
Qui brille au soleil  
Pour qu'on voie bien l'endroit où il faut tirer pour le tuer...  
Et la vie continue... !  
Les rois des fous du monde entier s'entourent de débiles  
Qu'ils choisissent eux-mêmes :  
Le premier débile, le débile des finances, le débile des armées  
Ça s'appelle : "un gouvernement".  
Et dans le monde entier, les débiles donnent des conseils aux rois des fous  
Pour gouverner les cons...  
Et les cons... cherchez pas, c'est toujours nous... !  
Mais si les cons du monde entier voulaient se donner la main,  
On obligerait les fous à ranger leurs jouets,  
Leurs avions, leurs chars et leurs canons,

*Et nous pourrions enfin nous promener en paix*

*Sur les jardins de la Terre qui sont si jolis quand on n'y fait pas la guerre...*

Pour terminer voici encore quelques « françaisitudes » pour retrouver un semblant de sourire.

- Les moulins, c'était mieux à vent ?
- Quand on voit beaucoup de glands à la télé, faut-il changer de chêne ?
- Si le ski alpin... qui a le beurre et la confiture ?
- Je m'acier ou je métal ? Que fer ?
- Un prêtre qui déménage a-t-il le droit d'utiliser un diable ?
- Est-ce que personne ne trouve étrange qu'aujourd'hui des ordinateurs demandent à des humains de prouver qu'ils ne sont pas des robots ?
- Un train de vie peut-il en cacher un autre ?
- Est-ce qu'à force de rater son bus on peut devenir champion de car raté ?
- Est-ce qu'un psychopathe peut être embauché comme psychologue chez Lustucru ?
- Si Gibraltar est un détroit, qui sont les deux autres ?
- Lorsqu'un homme vient d'être embauché aux pompes funèbres, doit-il d'abord faire une période décès ?
- Est-il cohérent d'avoir choisi le 31 mai pour la journée sans tabac, alors que le lendemain...c'est le premier joint ?



Voilà chers retraités, en espérant que les problèmes Omicron seront bientôt derrière nous et que la paix sera revenue car on aura bientôt droit au virus Oh-Macron ! face aux prochaines Présidentielles hexagonales.

Restez sur vos gardes. Amitiés .. votre Zouzou

# Les cheveux

(latin : *capillus*), poil qui pousse sur la tête de l'homme et de la femme.

Et puis, il y a les expressions :

- Avoir un cheveu sur la langue
- Avoir mal aux cheveux
- Comme un cheveu sur la soupe
- Couper les cheveux en quatre
- Faire dresser les cheveux
- Ne tenir qu'à un cheveu
- Saisir l'occasion par les cheveux
- Se faire des cheveux blancs
- Tiré par les cheveux,
- etc.



- Renzo ! on va parler de quoi exactement ?
- Mon cher Ego, j'aimerais parler de la : perte des cheveux chez l'homme.
- Ah ! C'est vrai qu'il ne t'en reste plus beaucoup !...
- 

On dit qu'un jeune adulte d'Europe centrale a en moyenne entre 150 000 et 200 000 cheveux sur la tête.

C'est là le reste modeste d'une évolution millénaire. Il est, en effet, prouvé que les hommes préhistoriques étaient très poilus sur tout le corps, principalement pour se protéger du froid, du vent, et du soleil. Le fait que cette toison ait survécu sur la tête s'explique facilement. Lorsque nos ancêtres se sont « redressés », pour traverser les siècles, debout, ils ont dû continuer de protéger leur « centrale de commande » – le cerveau sous la boîte crânienne – des effets du rayonnement solaire.

Le reste du corps étant, au fur et à mesure de l'évolution, de plus en plus protégé des intempéries par des vêtements, très simples, au début.

Depuis que l'on a inventé des « couvre-chefs » (et que l'homme moderne passe de toute façon le plus clair de son temps dans des locaux fermés), une chevelure serait en fait inutile ! et par conséquent, le budget d'environ 300 francs, par année, pour un entretien simple, (concernant les hommes) chez le coiffeur, sans doute aussi !

Mais, franchement, mes chers (ères) collègues, qui aimerait renoncer à ses cheveux de son plein gré ?



Même si certaines femmes assurent que les « calvities » sont sexy et que les valeurs intérieures sont de toute façon plus importantes, il n'en demeure pas moins que les hommes se sentent avantagés, lorsqu'ils ont une belle et abondante chevelure pour séduire des femmes.

Professionnellement aussi, comme le montre une récente

étude faite par un institut de sondage allemand.

Il est, en effet, ressorti d'un sondage effectué auprès de plusieurs chefs du personnel, que ceux-ci ont retenu deux fois plus de candidatures de « chevelus » – à qualification égale, bien sûr – que de chauves.

Un manque de cheveux peut donc s'avérer être un handicap aussi bien dans la vie professionnelle que privée.

Alors ! alors quels sont les conseils pour essayer de prévenir ce genre de désagrément étant donné que, dans bien des cas, il n'existe pas encore de remède contre la chute des cheveux.



Il paraît que des cheveux soignés restent plus longtemps sur la tête. Dès lors, un massage doux et quotidien de la tête stimule la circulation sanguine

du cuir chevelu et par conséquent l'apport de substances nutritives, capables d'assurer une pousse de cheveux robustes.

Ces dernières sont présentes dans une alimentation équilibrée ou peuvent être apportées, grâce à la synthèse, sous forme chimique concentrée. Il s'agit des vitamines A, B, F et K ainsi que des oligo-éléments minéraux : cuivre, zinc, soufre, magnésium et fer.

Si on fait quelques recherches sur le thème « cheveux », on trouve des informations, sous forme de conseils, assez marrantes !...

- « Les bonnes vieilles carottes, riches en vitamines, contenant notamment du « bêta-carotène », (vitamine A) ce carbure,  $C^{40}H^{56}$ , de coloration jaune rougeâtre très important pour notre alimentation, surtout pour la vue, sont, (les carottes) paraît-il capables de faire de véritables petits miracles dans le domaine capillaire ».
- « Ceux qui optent pour des remèdes naturels peuvent régulièrement enduire leur cuir chevelu d'une bouillie composée d'oignons écrasés et dilués dans un peu d'eau. L'ail appliqué de la même façon stimule également, soit disant, la pousse des cheveux ».

Bon moyen, peut-être, mes chers (ères) collègues pour faire le vide autour de soi !

- « La perte des cheveux est aux hommes ce que les menstruations sont aux femmes ».

Un rappel, je pense, au fait que chaque sexe, doit porter sa croix. Et, à l'instar de ce qui se passe chez les femmes où chacune n'est pas affectée de la même manière de ce désagrément, il existe également chez les hommes des gagnants et des perdants.

Dès lors, que peut faire un homme, défavorisé par la nature dans ce domaine, contre le fait de devenir chauve ?

Si la « chimie pharmaceutique », sous forme de comprimés vitaminés ou effervescents peut faire du bien aux cheveux, le contact direct avec certains produits chimiques peut, en revanche, provoquer des réactions indésirables.



Raison pour laquelle la *pollution de notre environnement* n'affecte pas seulement le *monde végétal* mais également, pour nous les hommes, notre *couverture crânienne naturelle*, composée essentiellement de *chitine* (substance de base organique, macromoléculaire des cheveux).

Ceux qui travaillent dans un environnement fortement pollué, devraient se laver quotidiennement la tête à l'eau tiède, en utilisant un shampoing doux.

L'eau chaude pour le lavage et l'air trop chaud pour le séchage sont à éviter. Prudence également lors de l'utilisation de substances telles que : colorations ou teintures, destinées en principe à embellir !

En outre, il existe aussi des médicaments ayant des effets secondaires pouvant provoquer une *alopécie*. Enfin, étant donné que le corps et l'esprit sont étroitement liés, un *stress important*, peut avoir une influence sur la santé des cheveux.

D'autre part, il a également été prouvé que *fumer* est nuisible aux tissus capillaires.

Donc, les cheveux poussent, tombent après trois ou quatre ans, puis repoussent, quand tout va bien !



Une perte de 30 à 40 cheveux par jour (d'autres sources mentionnent 60 à 70) est par conséquent normale. Ces cheveux tombent sans que nous ne nous en apercevions. Des comptages réguliers révèlent si la perte des cheveux s'accroît ou non. Il faudrait également examiner le dessus du crâne, des jeux de miroirs pouvant aider à observer des endroits sur et derrière la tête.

Les débuts typiques de calvitie se forment sur le haut, et à l'arrière du crâne. D'autres signes annonciateurs sont l'apparition de *pellicules* et des *démangeaisons* sur la peau du crâne.

La prédisposition à la perte des cheveux est souvent héréditaire. Les calvitie font, d'une certaine façon, partie de la tradition familiale.

Retrouver, regarder d'anciennes photos peut donner des indications, pour savoir si le grand-père, voir l'arrière-grand-père, étaient chauves et si le père avait déjà le dessus du crâne dégarni étant jeune (et malgré cela trouvé une charmante femme !) Si c'est le cas, il y a de fortes probabilités pour que cette « *caractéristique* » se manifeste également à la prochaine génération.

Dans cette situation, il vaut certainement la peine de se demander si l'on veut consacrer – en fin de compte, sans doute inutilement – beaucoup d'énergie et d'argent à lutter contre cette *spécificité génétique* ou si l'on ne voudrait pas plutôt perpétuer, fièrement, la galerie de portraits des aïeux.

Si elle n'est pas la conséquence d'une maladie, la chute des cheveux est souvent liée à une production accrue de *testostérone*, *l'hormone sexuelle masculine*. Bien des hommes revendiquent le fait que leur calvitie est un signe *extérieur* de leur potentiel sexuel !

Aucune étude scientifique, à ce jour, n'a jamais prouvé une telle relation mais, rien que le fait d'y croire, peut peut-être provoquer quelque chose en ce sens.

Et, encore une consolation : celui qui, à l'âge mûr, promène sa calvitie fait partie d'une majorité. Quelque 60 % de tous les hommes d'Europe centrale appartiennent à cette catégorie.

- Alors, Renzo, pas d'espoir pour avoir de beaux « tifs » bien drus ?
- Si, mon cher Ego. Il y a la « technique de l'implantation », cheveu par cheveu, c'est long, douloureux sans anesthésie locale, et... très cher !...



Mes très sincères condoléances aux lésés de la chose. Cardini Renzo

# La problématique des mots de passe

Ces derniers temps, on a assisté à une multiplication des attaques informatiques, parfois spectaculaires, qui ont notamment entraîné la compromission de bases de données entières de comptes et des mots de passe associés.

Dans ce contexte, il apparaît indispensable de fixer un niveau de sécurité élevé en la matière. Pourtant, de nombreux utilisateurs ne sont pas informés des pratiques élémentaires de sécurité et de gestion de leurs informations, alors que le nombre de comptes et la sensibilité de leurs informations ne cessent de croître et amènent une gestion toujours plus complexe de ces multiples comptes et de leurs mots de passes. Une gestion non organisée de ces mots de passe fait courir des risques aux utilisateurs sur ses données personnelles :

- l'utilisation du même mot de passe pour accéder à différents services peut compromettre les comptes sensibles, notamment les comptes bancaires et l'adresse de messagerie principale ;
- la tendance à partager ses mots de passe augmente les risques d'usurpation d'identité ;
- la tendance à créer des mots de passe en rapport avec soi (date de naissance, prénom des enfants, nom de son entreprise, etc.) les rend plus vulnérables, notamment dans un contexte où il est facile de récupérer des informations sur les personnes en ligne (ingénierie sociale) ;
- la difficulté à mémoriser un mot de passe trop long incite à définir des mots de passe trop simples, quelques caractères, souvent des mots usuels, ou à les écrire sur support papier.



## La solidité des mots de passe

Par abus de langage, on parle souvent de « solidité » d'un mot de passe pour désigner sa capacité à résister à une attaque par une itération de tous les mots de passe possibles.

Cette « solidité » dépend de la longueur (**L**) du mot de passe et du nombre (**N**) de caractères possibles. Elle suppose que le mot de passe est choisi de façon aléatoire, hors des mots disponibles dans tous les dictionnaires de différentes langues. Elle se calcule aisément par la formule  $L^N$ .

- $L^{10}$  si le mot de passe ne contient que des chiffres
- $L^{26}$  si le mot de passe ne contient que des lettres de l'alphabet totalement en minuscules ou en majuscules ;
- $L^{52}$  si le mot de passe ne contient que des lettres de l'alphabet, avec un mélange de minuscules et de majuscules ;
- $L^{62}$  si le mot de passe mélange les majuscules et les minuscules ainsi que les chiffres ;

- **L<sup>90</sup>** si le mot de passe mélange des majuscules, des minuscules, des chiffres ainsi que des caractères spéciaux,

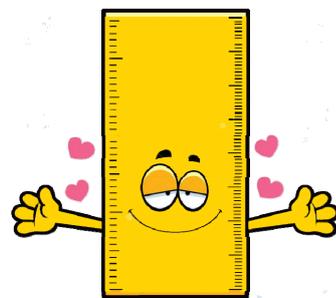
### Exemples du temps nécessaire à « casser » un mot de passe :

- 1234 = 4<sup>10</sup> itérations - immédiat
- Snoopy = Existe dans les dictionnaires américains - 400 millisecondes
- mapomme = 7<sup>26</sup> itérations 25 secondes
- TOaoqp2WCs (cheville phonétique de : Théo a occupé deux WCs) = 10<sup>62</sup> 5 à 6 semaines
- Alf@-Roméo (pour Alfa Romeo) = 10<sup>90</sup> itérations > de mille ans

Une nuance cependant : les résultats donnés ne sont pas définitifs. Ils sont basés sur la puissance de calcul moyenne des PC actuels. Des ordinateurs avec des logiciels spécialement capables de réaliser de très nombreux calculs en très peu de temps peuvent cracker les mêmes mots de passe beaucoup plus rapidement. De plus, ces capacités de calcul seront forcément accrues dans les prochaines années !

### Les règles d'or pour protéger votre mot de passe

- Votre mot de passe doit être robuste : long et complexe, avec des majuscules, minuscules, chiffres et si possible caractères spéciaux, mais attention aux caractères spéciaux lorsque vous utilisez des langues différentes avec votre clavier.
- Activez la double authentification si elle est disponible, En général, un code à usage unique doit être renseigné en plus du mot de passe habituel de l'utilisateur.
- Il n'est connu que de vous et vous ne devez jamais le communiquer à qui que ce soit, sauf peut-être à votre conjoint-e.
- Ne l'écrivez pas sur un papier, sous le tapis de souris ou sur votre téléphone mobile.
- Ne l'enregistrez pas dans votre navigateur internet. Les navigateurs internet vous proposent de sauvegarder le mot de passe que vous avez saisi lors d'une connexion à un site. Si vous acceptez, un autre utilisateur de votre ordinateur qui accède au même site avec le même navigateur peut obtenir votre mot de passe et se connecter en utilisant votre identifiant.
- Ne l'enregistrez pas dans votre messagerie internet, sur un réseau social ou dans une application internet. Le niveau de sécurité de ce type de services étant variable, il est risqué de les utiliser pour stocker des informations confidentielles ou secrètes. Par exemple, il n'est pas avisé de s'envoyer un courriel contenant un mot de passe pour s'en souvenir ultérieurement, un tiers prestataire pourrait l'obtenir et l'utiliser pour accéder indûment à l'information protégée par ce mot de passe.
- Utilisez des mots de passe différents pour chaque site ou application pour éviter qu'un mot de passe compromis donne accès à plusieurs sites.
- Changez-le régulièrement et dès que vous avez un doute sur sa sûreté.
- Sachez que les banques, organisations administratives, cartes de crédits, helpdesks, etc. ne vous demanderont jamais vos mots de passe par email ou par appels téléphoniques de leur part.



## Le séquestre des mots de passe

Nos pauvres petits neurones conservent tant bien que mal toujours plus de sésames, et nous ne sommes pas éternels et il serait dommage qu'avec nous disparaissent les accès à un héritage numérique, par exemple les mots de passe de nos accès bancaires, nos courriels, notre agenda, notre liste de contacts, nos photos, etc., nos héritiers peuvent en avoir besoin.

La méthode la plus simple pour organiser et conserver ses mots de passe est de les consigner dans une feuille Excel™ protégée elle-même par un mot de passe solide. Les informations à enregistrer sont :

- La date de création du mot de passe (ou de son changement)
- Le nom de l'organisation
- L'identifiant utilisé pour la connexion au compte **Attention** : souvent votre adresse email est demandée comme identifiant pour la création d'un compte client, dans ce cas utilisez un autre mot de passe que celui de votre email.
- Le mot de passe
- L'URL (lien <https://> pour se connecter)
- Remarques

## Quelques logiciels gestionnaires de mots de passe et centrés sur la sécurité.

Les données sont cryptées pour que vous soyez le seul à accéder à vos informations. En plus de la fonction de coffre-fort, ces logiciels génèrent des mots de passe solides et permettent d'établir la connexion.

**Attention** : téléchargez le logiciel à partir du site auteur du logiciel, pas depuis d'autres sources dont on ne sait pas si le logiciel a été modifié avec des vulnérabilités (portes cachées) de sécurité.

- **Keypass** <https://keepass.info/> logiciel open source gratuit, certifié par l'ANSSI (Agence Nationale de Sécurité des Systèmes d'Information) et recommandé par l'Etat français.
- **Lockpass** <https://www.lockself.com/solutions/LockPass-gestionnaire-mot-passe> logiciel payant certifié par l'ANSSI (Agence Nationale de Sécurité des Systèmes d'Information),
- **1Password** <https://1password.com/fr/> logiciel payant plutôt pour PME et grandes entreprises.
- Et bien d'autres encore

**Note** : les mots de passe peuvent être remplacés par la biométrie, empreinte digitale ou reconnaissance faciale, mais c'est beaucoup plus complexe à gérer pour un utilisateur lambda.

Claude Maury – certifié auditeur ISO/IEC 27001 durant ma carrière professionnelle

Sources :

ISO/IEC 27001 Exigences relatives aux systèmes de management de la sécurité des informations

ANSSI - Agence Nationale de Sécurité des Systèmes d'Information (France)

# Une aventure intergénérationnelle dans le désert

Dans notre commune de Chêne-Bougeries, nous partageons les locaux de notre association de seniors avec des jeunes qui sont encadrés par les TSHM (Travailleurs Sociaux Hors Murs) des communes des trois chênes. En 2018, lors d'un apéritif commun, je discutais avec Florence qui fait partie de l'équipe de pédagogues et qui me dit : - Je suis à la recherche d'un projet pour nos jeunes dans un cadre éducatif et récréatif, aurais-tu une idée ? Du coup, je lui réponds : Pourquoi pas les emmener dans le désert, vivre une aventure de découverte et d'apprentissage de vie de groupe dans un milieu inhabituel pour eux ! Elle me répond : - chiche !



Alors je lui propose d'aller dans les dunes de sable au Sud du Maroc qui ne sont pas du tout fréquentées par les touristes comme le sont les dunes de Merzouga (Erg Chebbi).

A cette proposition, toute l'équipe des THSM est enthousiaste et nous établissons ensemble les objectifs du projet et son budget pour une semaine en octobre 2018. Je prépare un parcours de 1'200 km en 5 étapes en boucle qui

part de Marrakech cap Sud en traversant le Haut Atlas pour rejoindre par les dunes de Chigaga le village berbère de M'hamid El Gozlan et remonter cap Nord la vallée du Drâa pour rejoindre Marrakech et terminer la boucle.

Nous sommes au total 16 personnes, 8 jeunes dont 2 jeunes filles, 3 TSHM dont 2 dames, et 5 seniors, dont Bernard et Romain, deux de mes amis expérimentés du désert et que j'ai enrôlé pour encadrer ce raid avec leurs 4x4 équipés pour le désert. Nous chargeons tout le matériel du groupe (tentes, sacs de couchage, matériel de cuisine pour les bivouacs, vaisselle, etc..) dans nos véhicules et départ pour Sète où nous embarquons dans le Ferry pour Tanger pour ensuite rejoindre Marrakech au Sud par 700km de route. Les jeunes et leurs accompagnants prennent deux jours plus tard un vol EasyJet Genève-Marrakech.

## 1<sup>ère</sup> journée

Le point de rendez-vous est le camping « Le relais de Marrakech » dans la palmeraie de Marrakech. Un beau camping tout confort très prisé par les baroudeurs du désert car on peut y loger dans des bungalows 2 personnes avec douche pour 13.- EUR la nuit. Les jeunes arrivent tôt le matin et profiteront de la journée pour aller se balader à la célèbre place Jemaa El Fna, parcourir le souk et visiter le musée Yves Saint Laurent. Nous arrivons avec nos véhicules en fin d'après-midi et allons faire les achats de ravitaillement pour la semaine à venir, et prendre livraison de deux 4x4 Toyota de location quasiment neufs et tout équipés pour ce périple, avec tables et chaises pliantes.

Le soir, c'est couscous au restaurant du camping, puis sur la terrasse du restaurant, par une douce chaleur, échange des expériences de la journée. C'est très animé et joyeux, mais il faudra calmer la sonorisation des rires pour laisser dormir les autres campeurs.

## 2<sup>ème</sup> journée

Petit-déjeuner au restaurant du Camping, Jacques arrive mâchuré de peinture blanche, il n'avait pas trouvé son bungalow pour aller dormir, s'est réfugié dans un des bungalows en

réfection et il paraît que c'est un chat qui lui aurait renversé un pot de peinture !!, nous n'avons pas retrouvé le chat peint en blanc !!

C'est l'heure du départ, répartition dans les 4x4 des équipages et des effets de chacun. On sent un peu d'appréhension chez certains, Fred me pose la question : Si on se perd, que fait-on ? Je lui réponds en regardant le ciel : inch Allah ! ça fera partie de l'aventure.

C'est les deux dames TSHM Florence et Sandrine qui prennent le volant des deux 4x4 de location. Chapeau, car c'est la 1<sup>ère</sup> fois qu'elles vont conduire un 4x4 et surtout sans expérience des pistes et des dunes.

Nous quittons Marrakech dans une circulation très intense et marocaine, vieilles « Pigeots » avec un échappement fumant noirâtre, ânes et leurs charrettes chargées de légumes ou de fruits, camions surchargés de bottes de foin ou de paille, etc. pour traverser une belle campagne avant d'amorcer le col Tizi n'Tchika. Passé le col, nous prenons la 1<sup>ère</sup> piste de ce raid pour passer par le village de Telouet (1'870 m), ancien fief du Glaoui, pacha de Marrakech et cœur de la tribu des glaoua qui tira sa richesse durant des siècles des droits de passages des caravanes reliant les régions subsahariennes à la côte méditerranéenne. Pendant que nous prenons le repas de midi, un villageois guide spontané nous raconte toute l'histoire du Pacha de Marrakech, une belle leçon intéressante du passé marocain.



Nous suivons une piste qui longe l'assif (cours d'eau) verdoyant As Falou, pour rejoindre le Ksar (village fortifié) d'Aït Ben Haddou, où de nombreux films se déroulant dans un décor du désert ont été tournés tels que : l'homme qui voulait être roi, Lawrence d'Arabie, Jésus de Nazareth, etc..

Nous traversons Ouarzazate, direction Skoura pour organiser notre premier bivouac du raid au bord du lac du barrage d'El Mansour. Après quelques

hésitations et questions, commence la première expérience bivouac : choisir le bon endroit pour poser sa tente, ramasser du bois mort pour le feu en prenant garde aux scorpions, construire des latrines grand confort, car on ne peut pas laisser 16 personnes se soulager n'importe où, et c'est Romain, chef de chantier de profession, qui dirige l'opération : creuser un grand trou, mettre dessus une chaise pliante sur laquelle on a remplacé l'assise par une lunette de WC et poser un paravent avec vue sur le lac.

Après avoir établi le campement, c'est la pause apéro avant de préparer le repas. Par chance nous avons Michel qui est apprenti cuisinier et qui prend les commandes de l'opération grillades sur le feu de bois.



### 3<sup>ème</sup> journée

Pas besoin de sonner la diane du matin, tout le monde se lève spontanément. Petite toilette matinale et petit déjeuner au bord du lac. Ensuite, il faut plier les tentes pour les

faire entrer dans leur sac !, rouler les sacs de couchage, incinérer et enterrer les déchets, emporter les déchets non consommables dans des Ecobags accrochés à la roue de secours de nos véhicules, recouvrir les latrines et charger les 4x4, c'est tout un apprentissage du baroudeur écoresponsable !

Nous rejoignons l'oasis de Fint, puis nous prenons une piste de montagne d'environ 65 km où nous franchissons deux cols à 1'460m et 1'597m en surplombant l'oued Aït n'Douchen avec ses jardins. Juste avant Tazenakht la fin de la piste rejoint la route R11 que nous suivons jusqu'à Foum Zguid. C'est la dernière petite ville avant le désert.



Nous faisons les pleins de carburant, quelques achats de subsistance et selon la tradition des baroudeurs qui passent par-là, nous faisons une pause jus d'orange chez Fernand sur sa terrasse au milieu du village.

Les choses sérieuses commencent après ce village, nous prenons une piste pierreuse et poussiéreuse sur un grand plateau désertique (Hamada). A partir de ce point, la navigation se fait au cap (comme les marins), car il y a plusieurs pistes qui se croisent sans aucune indication, il faut choisir la bonne !. Après une progression bien secouée de 40 km, arrêt à un poste militaire pour contrôle d'identité et immatriculation des véhicules, parce que nous allons longer la frontière Maroc/Algérie, nous sommes dans une zone sous contrôle de l'armée marocaine.



A peu près 30 km plus loin, j'arrête notre colonne de 5 véhicules et je suggère aux jeunes de bien observer les pierres sur lesquelles ils marchent, et surprise pour eux, ils découvrent que ces pierres qui jonchent le sol recèlent des orthocères, ce sont des gastéropodes fossiles à coquille droite caractéristiques de l'ère primaire (le Paléozoïque de -542 à -251 millions d'années). Chacun en emporte une ou deux, un vrai souvenir pas acheté dans une boutique de touristes.

Nous arrivons sur le lac Iriki (dans le parc national Iriki 1'230 km<sup>2</sup>) qui ne prend vraiment le nom de lac (en eau) que quand les éléments veulent bien se montrer cléments et arroser les reliefs du Nord ; dans ce cas, il peut devenir impraticable.

C'est un grand espace de sable, plat et sans aucune piste, et beaucoup de traces qui s'entrecroisent. Nous le traversons à bonne allure, toujours au cap pour rejoindre l'erg Chigaga. En fin d'après-midi, nous nous arrêtons au début de l'erg pour bivouaquer. Après avoir choisi l'endroit, je constate que les jeunes sont devenus de vrais baroudeurs, toute l'organisation du campement se déroule comme s'ils avaient déjà pratiqué plusieurs expéditions, il reste à boire l'apéro et allumer le feu pour laisser Michel nous préparer les grillades. Puis nous passerons la soirée à discuter et admirer un ciel étoilé comme nulle part ailleurs.

## 4<sup>ème</sup> journée, nous sommes dans les dunes !

Cette 4<sup>ème</sup> journée sera une journée de sable dans les dunes de l'erg Chigaga d'une longueur d'environ 40 km pour 15 km de largeur. Cet erg, dont certaines dunes avoisinent



une hauteur de 300m est le plus vaste et le plus sauvage du Maroc. Son accès est uniquement possible par 4x4, à dos de chameau ou à pied. Il est bien moins fréquenté que l'erg Chebbi très connu dans la région de Merzouga, ce qui permet de faire une réelle expérience du désert à l'état naturel.

C'est aussi un petit cours de conduite dans les dunes pour nos deux dames pilotes. Florence passe et Sandrine se plante. Applaudissements de tous, on dégage un peu de sable des roues avant, tout le monde pousse et ça repart avec une 2<sup>ème</sup> salve d'applaudissements.

Après avoir pris le petit déjeuner, plié et nettoyé le campement, il faut dégonfler les pneus à une pression de 2,5 bar à 1,2 bar, cela permet d'élargir la surface de contact avec le sable et augmente la répartition du poids du 4x4, donc diminue les risques d'ensablement.



Nous progressons dans le sable et soudain j'entends dans ma VHF : - *Claude de Amir, j'aimerais bien faire le navigateur en tête de convoi.* Amir a vécu au Sénégal jusqu'à l'âge de 14 ans, et c'est l'appel du désert qui se réveille en lui. Romain le pilote et Amir dans le rôle de navigateur passent devant et ils nous guideront sans faute jusqu'à la fin de l'étape.

Nous arrivons à M'hamid en fin d'après-midi au camping « Hamada du Drâa ». C'est le grand confort pour chacun, chambre à 2 personnes avec douche et piscine dans le jardin. Le soir, le patron du camping nous prépare un grand méchoui et c'est la grande fête, car cette journée dans les dunes aura été la cerise sur le gâteau de ce périple.

## 5<sup>ème</sup> journée

Avant de partir pour remonter vers le Nord, nous nous rendons à quelques kilomètres à pied au village berbère de M'hamid El Gozlan. Recommandé par le patron du camping, nous sommes accompagnés d'un jeune de ce village, ce qui va favoriser le contact dans le village, et c'est la grande surprise pour tous de pouvoir se balader dans un village sans touristes où les habitants viennent à notre rencontre.



Puis c'est le départ du retour par la route, direction Zagora. Nous nous quittons à la station de carburant de Tagounite. Les jeunes et leurs accompagnants se dirigent vers le Nord en remontant la vallée du Drâa avec une nuit au camping d'Ouarzazate, puis direction Marrakech pour la reddition des deux 4x4 de location et prendre l'avion pour Genève. Pour notre part nous restons pour deux semaines supplémentaires au Maroc et prenons le cap Sud-Ouest pour explorer les pistes de la région du Tafilalet.

## Le parcours



Texte et photos – Claude Maury (les prénoms des jeunes et des accompagnats sont fictifs)

# NOUVELLES DES MEMBRES

## Nouveaux retraités et retraitées

Mesdames Maria Margarita RODRIGUEZ et Sophie CHATELAIN CETTOUR-R

Messieurs Giorgio DELIQUORI et Stephan WALKER

à qui nous souhaitons la bienvenue dans notre groupement  
et que nous souhaitons rencontrer à nos repas et sorties.

## Décès

Monsieur Karl Lehmann, le 20 décembre 2021

Monsieur Silvano Pizza, le 26 décembre 2021

Madame Dorothee Félix, le 28 décembre 2021

Monsieur Georges Marzalek, le 16 janvier 2022

Monsieur Bernard Willi, le 20 janvier 2022

Monsieur Renato Venchiarutti, le 23 janvier 2022

Monsieur Johannes Van Beem, le 5 février 2022

Monsieur Michel Armagagnan, le 11 février 2022

Monsieur Hugo Strickler, le 20 février 2022

Nous présentons nos sincères condoléances à leurs familles.

*Pourrons-nous enfin jeter cette carte ?*

