

## Édito

#### Haut les cœurs!



Pascale Hoang Directrice

Chères lectrices et chers lecteurs de la Gazette

Vous le constaterez vite, la Gazette s'est refaite une beauté aux couleurs du nouveau logo de l'Association choisi par les équipes. Une nouvelle identité, un nouveau graphisme et donc une nouvelle Gazette pour cette nouvelle année!

Je profite de cet édito et du calendrier pour vous présenter au nom de l'ensemble des professionnel(le)s de l'Association nos meilleurs vœux!

Nous espérons que cette nouvelle année vous apportera à vous ainsi qu'à celles et ceux qui vous sont chers, toute la joie et la douceur possibles après une période éprouvante et difficile à bien des égards.

Nous serons à vos côtés pour vous apporter notre savoir faire et notre savoir être mais aussi et surtout mettre à votre service notre engagement et nos convictions pour un accompagnement de qualité.

Vous découvrirez entre autres, dans ce premier numéro de l'année, de la poésie, de la gourmandise et un zoom sur le désir, haut les cœurs!

### **SOMMAIRE**

Edito p .2	Le désir dans le vieillir p. 10-11
Informations utiles p. 3	L'enquête de satisfaction p. 12
Le sommeil p. 4-5	Elyse témoigne p. 13
L'hippodrome d'Enghien Les Bains p. 6-7	L'équipe du journalp. 14
La couture p. 8	Recette p. 15
Coco CHANEL p. 9	Poème p. 16

# Informations Utiles

Où s'adresser quand on est aidant familial?

Plateforme d'accompagnement et de répit de Pontoise pour les aidants d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer (ou troubles apparentés) à domicile

Tél.: 01 30 75 49 96

La plateforme d'accompagnement et de répit rattachée à l'association OSE Centre d'Accueil de Jour Renée-Ortin (4ème étage, bureau 405) 3 boulevard Albert Camus 95200 SARCELLES 07 71 35 54 71

Pause-café entre aidants pour partager les difficultés ou les questions dans l'aide à apporter à un proche :



Tél.: 06 69 63 61 19

Le café des aidants à l'ADSSID Rappel des dates à venir



## Calendrier

Nous vous proposons de participer à l'un des deux groupes d'aidants présentés ci-dessous: "La pause Gourmande" ou "La pause Douceur".

Si vous êtes intéréssés par l'un ou l'autre,
nous vous invitons à vous rapprocher du secrétariat avant le 17/09.

(01 34 10 06 77)

La pause Gourmande

Jeudi 23 septembre 2021

Jeudi 7 octobre 2021

Jeudi 18 novembre 2021

Jeudi 16 décembre 2021

Jeudi 20 janvier 2022

Jeudi 17 février 2022

La pause Douceur

Jeudi 30 septembre 2021

Jeudi 28 octobre 2021

Jeudi 23 décembre 2021

Jeudi 27 janvier 2022

Jeudi 24 février 2022





Famileo est un service en ligne permettant aux personnes âgées de recevoir des nouvelles de leurs proches sous forme de gazettes, livrées à domicile ou en maison de retraite (Information non contractuelle)



## Le sommeil

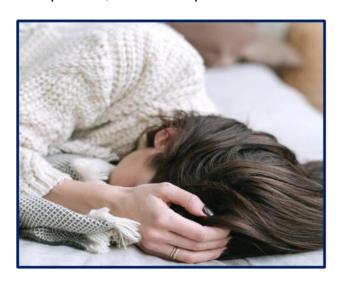
Dormir, un besoin fondamental

#### Le sommeil

Le sommeil est un état dans lequel nous passons environ le tiers de notre vie. Il fait partie des fonctions vitales de l'organisme comme la respiration, la digestion et l'immunité. C'est un comportement spontané et réversible.

Le sommeil, qui sépare deux périodes d'éveil, se définie en plusieurs cycles. Ses différents cycles sont observés lors d'un examen appelé électro-encéphalogramme (EEG).

Chaque cycle comporte 3 principales phases : - le sommeil lent léger, le sommeil lent profond, le sommeil paradoxal.





Dans l'ordre, l'endormissement et le sommeil lent léger conduisent au sommeil lent profond puis, en fin de cycle, après un retour au sommeil lent léger, le sommeil paradoxal apparait.

Au niveau du cerveau, pendant le sommeil lent, l'activité se ralentit de plus en plus au fur et à mesure que le sommeil s'approfondit.

Au niveau du corps, il en est de même avec une diminution progressive des principales fonctions de l'organisme : le pouls et la respiration se ralentissent, la tension artérielle, le tonus musculaire, la température corporelle baissent.

#### Notre santé dépend du sommeil!

Le sommeil est indispensable au maintien fonctions d'apprentissage, mémorisation et d'adaptation a circonstances nouvelles. Il joue également un rôle clé pour l'état de bien être dans la journée. Il permet à l'organisme de récupérer que ce soit sur le plan physique ou mental

Il a été prouvé lors d'expériences qu'une mauvaise qualité ou quantité de sommeil accentue le risque d'irritabilité, de prise de poids, d'hypertension ou d'infection. Une personne fatiguée a un risque accru de tomber malade.

## « Le sommeil est comme un second appartement que nous aurions et où, délaissant le nôtre, nous serions allés dormir »

#### **Marcel Proust**

Le sommeil est commandé par deux processus :

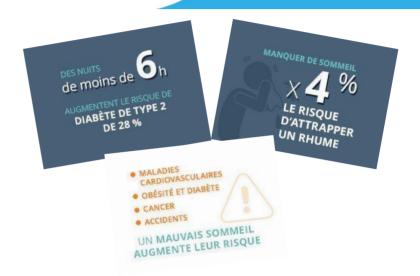
La dette de sommeil : le sommeil survient d'autant plus facilement que nous sommes restés éveillés longtemps.

L'horloge interne : le sommeil est programmé par notre horloge interne à un moment donné des 24h, correspondant en général à la nuit.

La durée moyenne de sommeil d'un adulte est de 8h, mais certains petits dormeurs se contentent de 6h alors que les « gros dormeurs » ont besoin de 9h à 10h pour se sentir reposés. La durée idéale d'une nuit est celle qui permet de se sentir reposé et d'avoir un bon fonctionnement dans la journée. Le sommeil varie d'une nuit à l'autre mais aussi au cours de la vie.

Le sommeil évolue sans cesse depuis la naissance jusqu'au grand âge. Le nouveau-né dort environ 16 à 18h par jour, l'adolescent 9 à 10h et l'adulte 7h30 à 8h. Pour le 3ème et 4ème âge, la durée ne se raccourcit pas ou peu mais le sommeil devient plus léger et plus fragmenté expliquant l'augmentation des troubles du sommeil; la quantité de sommeil dans la journée augmente avec des siestes plus ou moins prolongées au détriment du sommeil nocturne.

L'environnement, l'hygiène et le rythme de vie jouent également un rôle sur la capacité à dormir et à bien récupérer.



## Quelques astuces pour favoriser le sommeil Q

- S'éloigner des écrans une à deux heures avant de dormir
- > Dîner tôt et léger
- > Pratiquer 30' d'exercices chaque jour
- > Dormir dans une chambre fraîche
- > Eviter les excitants: alcool, thé, café
- Boire une tisane après le diner (verveine, tilleul, camomille, "nuit tranquille")

## L'Hippodrome d'Enghien-Soisy

Au trot!



#### Un peu d'histoire!

Si dès les années 1860, une activité hippique se développe, en liaison avec la station thermale d'ENGHIEN LES BAINS, le premier hippodrome n'est inauguré qu'en 1879.

Cette installation prend paradoxalement le nom de Champ de courses d'ENGHIEN, alors que la quasi-totalité de sa surface (9/10e environ) se trouve sur SOISY SOUS MONTMORENCY, et le reste sur EAUBONNE. Mais la notoriété de la commune nouvellement érigée d'ENGHIEN LES BAINS (1850) est telle que les promoteurs de cet hippodrome ont préféré lui donner le nom de la station thermale voisine, universellement connue.

Cependant, la commune de SOISY tire des bénéfices financiers de la présence de l'hippodrome et elle se voit desservir par une nouvelle station ferroviaire, plus proche du bourg, inévitablement appelée

#### Champ de courses d'ENGHIEN.

Acquis en 1921 par la « Société d'encouragement à l'élevage du cheval française », l'hippodrome acquiert sa spécificité sportive avec l'établissement l'année suivante d'une piste en dur pour le trot.

Dix ans plus tard, l'ensemble est reconstruit par l'architecte **Jean PAPET** (1889-1965) qui n'en était pas à son premier hippodrome. En effet, il est à l'origine, également, des hippodromes de DEAUVILLE (1928) et de MARCQ EN BAROEUIL (1931).

Depuis 1999, le site a pris le nom d'hippodrome d'ENGHIEN-SOISY.

Spécialisé dans la course d'obstacle et de trot, il se déploie aujourd'hui sur 49 hectares.



# Comment pourrions-nous vous décrire l'Hippodrome?

L'ensemble est constitué du champ de course avec des guichets, deux tribunes, une entrée monumentale, un pavillon d'habitation et des écuries.

Les deux tribunes, « la tribune du pesage » et « la tribune des pelouses », permettent aux parieurs de suivre les différents types de courses.

Par leur volumétrie importante, ce type de tribunes se distingue de celles des autres sports, du fait que les pistes des champs de courses sont vastes et éloignées des gradins par une bande de terrain réservée aux promeneurs.

Il en résulte que le profil des gradins d'un hippodrome est plus doux pour répondre à cette contrainte sportive.

« La tribune du pesage » est appelée comme telle car dans le vocabulaire des courses hippiques, elle abrite le lieu ou les jockeys et leurs selles sont peser avant la course, afin de vérifier que le poids minimal réglementaire est atteint. L'enceinte du pesage est ouverte au public.

« La tribune des pelouses » se situe, comme son nom l'indique, au milieu du parcours équestre.

Aujourd'hui, l'hippodrome dispose de 20 000 places dont 3000 assises en tribune, un restaurant panoramique « Le Panoramique », une aire de jeux ouverte tous les jours et surtout un anneau de vitesse de 1 300 mètres, comprenant deux virages relevés à 15%. La piste de trot est éclairée et permet l'organisation de courses le soir.







Les principaux rendez-vous de l'année!

- ❖ Le Grand Prix de l'Atlantique (Avril)
- L'hippodrome accueil les Estivales d'Enghien (Juillet et Août) et se visite gratuitement tous les dimanches

Romain VOYER Chargé des relations avec les usagers – Délégué à la protection des données

## La Couture

Un plaisir retrouvé!



Il n'y a pas si longtemps faire de la couture était considéré comme un passe-temps démodé. Mais ce que personne n'avait prévu, c'est que la pandémie la remette au gout du jour ...

Si l'on regarde le passé, l'apprentissage de la couture a toujours été une activité enseignée aux jeunes filles dès leur plus jeune âge. On va même inscrire l'apprentissage des travaux d'aiguilles aux programmes scolaires dès la fin du 19ème siècle. Elles devaient savoir broder. confectionner des vêtements pour elles et leur famille. De nos jours, cette matière n'est plus enseignée dans nos écoles. Ce temps est révolu, le monde moderne a libéré la femme de ces obligations. Pour s'habiller, on trouve nombre de boutiques proposant des choix vestimentaires variés dans les centres ville, galeries commerciales ou internet.

En 2020 la pandémie fait son apparition. Elle apporte son lot de malheurs et contraintes. Les magasins non alimentaires sont fermés. Le confinement est obligatoire et il y a un arrêt des échanges commerciaux internationaux. On découvre qu'acheter des produits à l'autre bout du monde n'est pas sans conséquence lorsqu'il n'y a plus de trafic aérien ou maritime. Très vite, on constate un manque de masques chirurgicaux pour se protéger du virus. Le port du masque devient obligatoire dans tous les lieux publics. Les virologues, médecins et même le 1er ministre lancent un appel aux couturier(e)s amateur/trices confectionner des masques en tissu dit « grand public » pour pallier au déficit.

Chacun, chacune ressort la machine à coudre de sa mère ou grand-mère pour participer à l'effort collectif. On voit apparaitre des masques en tissu colorés ou personnalise. fleuris. chacun le population confinée cherche des loisirs et découvre le plaisir à faire de la couture. On confectionne des masques puis trousses, sacs et autres fantaisies. merceries et magasins de tissu restent ouverts pendant le confinement et sont dévalisés par les utilisateurs/trices . On peut lire sur le site singer ( marque de machine à coudre ) que « L'année du confinement a permis à SINGER leader du marché de la machine à coudre de multiplier par 4 ses ventes par rapport à 2019. » Elle a aussi recruté de nouveaux clients parmi la gente masculine.

Source: communiqué Singer – 06/2020

Cette activité longtemps oubliée retrouve auprès de la population actuelle un regain d'intérêt. Elle touche un nouveau public, mixte, jeune et créatif .Ce qui était une obligation au début du  $20^{\text{ème}}$  siècle est devenue un loisir aujourd'hui. Elle favorise la créativité, l'originalité et permet de dire en société « c'est moi qui l'ai fait... ①).



Sylvie PICHON IDEC-Responsable qualité

## Coco Chanel

### « Le luxe, ce n'est pas le contraire de la pauvreté, mais celui de la vulgarité » G. Chanel

Gabrielle Chanel est née 19 août 1883 à Saumur. A la mort de sa mère, elle sera placée avec ses frères et sœurs à l'orphelinat de l'abbaye cistercienne d'Aubazine (Corrèze). Elle y passera six années austères avant d'être confiée aux dames chanoinesses de l'Institut Notre-Dame de Moulins où elle v apprend la couture.



A 20 ans, Gabrielle travaille dans un atelier de couture, mais son rêve est d'ouvrir une boutique de mode sur Paris. Elle commence une carrière de chanteuse sur la ville de Vichy en 1907/1908, et se produit avec succès dans les café-Elle y chante concert. une chanson « Qui qu'a vu coco sur le Trocadéro?». Suite à cette lui donnera le chanson ,on surnom de COCO, qu'elle gardera toute sa vie.

Elle y rencontre Arthur Capel (riche homme d'affaires) avec qui elle aura une liaison amoureuse et qui lui procurera les fonds nécessaires pour lancer son entreprise. Elle part sur la capitale et se lance dans la confection de chapeaux originaux qu'elle vend boulevard Malesherbes.

Elle ouvre un premier salon de modiste à Paris sous le nom de « Chanel Modes », puis à Deauville en 1913 et le troisième en 1915 à Biarritz. Après les chapeaux, elle se dirige naturellement vers le monde de la mode. Ses créations remportent un vif succès.

En 1939, son empire emploi 4000 ouvrières. Elle révolutionne la mode féminine en la modernisant: elle raccourcit les jupes, supprime la taille cintrée et crée des vêtements dans lesquels la femme peut bouger et se sentir à l'aise

Elle privilégie la simplicité et le pratique. Une autre passion de COCO est le parfum. De sa rencontre avec le parfumeur Ernest Beaux en 1921, nait un prestigieux parfum : « CHANEL N° 5 ». Il remportera un énorme succès. En 1924 , pour financer son développement elle vend 70% de ses droits sur le parfum à une famille juive, les Wertheimer.

La guerre éclate . Une page sombre de sa vie a lieu durant cette période .On lui attribue une liaison connue avec un officier allemand. Elle profitera proximité de sa avec l'occupant pour tenter de récupérer ses droits sur le 5. parfum Chanel N° Sa tentative de récupération échouera.



A la libération, elle sera soupconnée d'espionnage et de collaboration mais charge aucune ne sera retenue contre elle. Elle ensuite partira vivre suisse. Elle revient à Paris en 1954 et rouvre « La maison Chanel ». Elle se lance dans de nouvelles créations portées par femmes célèbres telles que Romy Schneider, Jeanne Moreau , ou **Jackie** Kennedy.

Elle meurt en 1971 à l'âge de 87 ans dans sa suite privée de l'hôtel Ritz à Paris. Elle sera inhumée à Lausanne en suisse

# Le désir dans le vieillir

### Pour commencer...de quoi parlons-nous?

Comment appréhender la question du désir quand notre corps change, vieillit ou ne nous permet plus de satisfaire nos besoins? Comment appréhender notre sexualité lorsque nous sommes confrontés à la perte de certaines capacités ?

La sexualité est un vaste sujet, et sa définition est avant tout propre à chacun. Nous avons tous nos représentations de la sexualité, ce qu'elle est ou devrait être. Bien souvent, elle est appréhendée sur le plan génital, mais elle concerne diverses pratiques. La satisfaction peut-être physiologique, mais pas seulement : les fantasmes, sollicitant notre capacité désirante traversent notre sexualité, l'alimente et la nourrissent.

La sexualité est une affaire singulière, et elle est très subjective. Souvent taboue, très intime, on se rend rapidement à l'évidence que personne n'a la même sexualité. Les modalités de satisfaction changent d'une personne à une autre, que la sexualité se passe avec soi-même ou avec autrui. Chaque couple découvre, se redécouvre et réinvente sa sexualité, et malgré tous les articles, supports visuels ou audiovisuels existants sur le sujet, il s'avère qu'il n'existe pas de recette unique.

#### Le désir est-il une affaire d'âge?

La sexualité traverse notre vie, et arrivée à l'âge adulte, elle vise essentiellement le plaisir génital. Elle peut être une affaire de plaisir, de performance, ou de reproduction. Mais disparaît-elle avec l'âge ? Souvent taboue dans le grand âge, convoquant des représentations oedipiennes chez les proches ou les professionnels présents dans l'entourage, elle est pourtant bien là !

Si notre corps subit les affres du temps ou de la maladie, et donc des pertes fonctionnelles, les besoins restent les mêmes. Cependant, ce sont les ressources, et les modalités de réalisation qui changent.

Peu importe l'âge, nous désirons, fantasmons, rêvons au plaisir. Notre corps par contre peut entraver ces envies : que ce soit à cause de douleurs, manque d'énergie, impuissance, handicap fonctionnel. Comment s'adapter à ces changements?

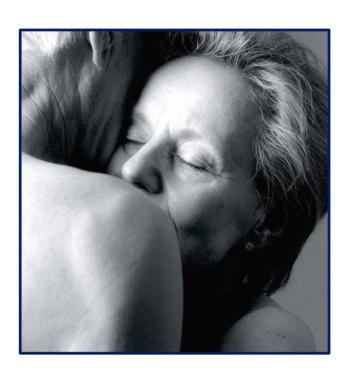


# « La vie du désir n'a aucune raison de vieillir » Philippe Sollers - écrivain

Notre image change, et peut également atteindre notre estime de soi. Ces pertes nous éloignent de notre idéal, et peut avoir un impact sur notre vie de couple : suis-je encore capable de satisfaire mon/ma conjoint(e) ? M'aimera-t-il/elle encore ? Suis-je encore désirable ?

Tant de questions qui affectent notre narcissisme et sont susceptibles de générer des angoisses qui peuvent entraver notre désir.

"En vieillissant on devient de plus en plus obsédé, de moins en moins sexuel. Heureusement qu'il nous reste le baisemain." José Artur – animateur radio



## Réinventer son désir et sa sexualité

Nos croyances sont ébranlées par les changements induits par la vie et ses imprévus, et continuer de vivre sa sexualité suppose une déconstruction des schémas classiques.

Comme énoncé plus haut, notre capacité à désirer, à fantasmer soutient notre vie et nos relations. Quant à la sexualité, elle est loin de s'arrêter au plaisir génital : quelle place pour l'érotisme, la sensualité et surtout la tendresse ? Cette dimension, souvent minimisée occupe une grande partie de notre vie sexuelle. La tendresse nourrit nos relations et réalimente des sentiments positifs, elle s'avère être un ciment qui associe aussi bien caresses, baisers, plaisirs du toucher et autres sens, mais également les bons souvenirs partagés.

Cette sexualité « autre », réinventée nécessite de se décaler de nos représentations classiques. Elle puise dans l'affectif, met au premier plan la sensorialité et suppose un réinvestissement de certaines zones érogènes, parfois oubliées. Elle n'est plus une affaire de performance, mais de partage. Un partage qui nourrit le cœur et l'être, et réinvente notre rapport au plaisir.

Ainsi, pour citer R. Dadoun et G. Ponthieu, vieillir et désirer, vieillir et jouir, vieillir et aimer, sont loin de s'opposer, mais se confrontent, s'imbriquent, et peuvent se transformer pour donner lieu à une sexualité soutenante et épanouissante.

# Retour sur l'enquête de satisfaction 2021

Dites-le nous!

L'objectif des enquêtes de satisfaction est de laisser la parole aux usagers . Elles sont une source d'information pour mesurer la satisfaction et les attentes de nos patients.

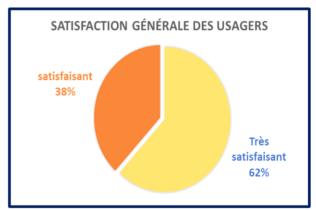
Le mode de recueil de la satisfaction des usagers a été changé en 2021 par rapport aux années précédentes. Plutôt que de distribuer des enquêtes à la totalité des patients de l'ADSSID, on a préféré un échantillonnage de 42 patients du SSIAD de jour (38 du service des personnes âgées et 4 du service des personnes handicapées de moins de 60 ans ) soit 14% du nombre de patients de l'ADSSID à cette date.

21 visites réalisées à domicile 21 entretiens téléphoniques.

Les appels téléphoniques par le secrétariat ont été bien acceptés et les personnes contactées ont répondu avec plaisir au questionnaire. Pour cibler une population plus isolée et ne pouvant répondre au téléphone, des enquêtes ont été faites au domicile. Le déplacement de la responsable Qualité a été très bien accueilli par les patients et leur famille. Ce fut des moments d'échanges fructueux et ce temps privilégié a permis d'évoquer leurs difficultés au quotidien et leurs attentes vis-à-vis du service. Il a redonné du sens à la parole des usagers.







100% des personnes interrogées sont « très satisfaites » ou « satisfaites » des soins proposés par le service .

Le personnel soignant est très apprécié des patients. Ils sont très satisfaits ou satisfaits pour plus de 88% d'entre eux sur l'attitude du personnel à leur égard, aussi bien en termes de respect (de la personne, de l'intimité, de l'environnement) que de leur discrétion et leur écoute.

## Témoignage

« Une expérience riche qui m'a faite grandir! »

J'ai intégré l'ADSSID alors que j'étais en 2<sup>e</sup> année d'études d'infirmière. Ce fut pour moi une expérience extrêmement enrichissante tant sur le plan professionnel que personnel. La prise en charge des patients à leur domicile constitue une mission indispensable, soit pour conserver leur autonomie soit pour leur bienêtre physique et psychique et c'est pour moi une mission passionnante. La prise en charge à domicile peut parfois constituer une difficulté de par la découverte de nouveaux patients à chaque « tournée », la découverte de leur prise en soins, de leur cadre de vie et de leurs habitudes. Mais cette difficulté est aussi le plus grand point fort du travail à l'ADSSID.

En effet, cela m'a permis, en tant qu'étudiante infirmière, de gagner en autonomie dans ma façon de résoudre certains problèmes et dans ma volonté d'aller au bout de ce que j'entreprends. Cela m'a également fait évoluer dans mon travail et dans ma vie personnelle. J'ai appris à prendre en charge tous les patients, aussi différents soient-ils et à m'adapter à chaque nouvelle prise en charge de plus en plus rapidement et avec aisance. J'ai également été très touchée par les aidants à domicile et j'ai beaucoup apprécié les accompagner. Ils constituent une ressource très importante pour bien prendre en charge nos patients.

Patients, aidants et soignants, nous nous apportons mutuellement à chaque rencontre. En une année, j'ai vu grandir ma capacité d'adaptation, mon autonomie, mon professionnalisme et surtout ma confiance en moi. Ayant toujours été une personne timide, la rencontre de tant de nouvelles personnes au sein des bureaux et lors de mes tournées m'a permis de dépasser cette timidité et gagner en assurance.



J'ai également évolué grâce au travail en binôme, autant avec les auxiliaires de vie qu'avec mes collègues aides-soignantes. Le partage de savoir-faire est une richesse qu'il est important de pratiquer dans nos métiers et que j'ai beaucoup apprécié.

Elyse, AS vacataire, aujourd'hui diplômée IDE, partie vers d'autres horizons.

## Recette

# Gâteau de carottes, une surprise pour les papilles!

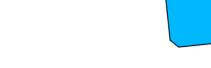




- 1 Dans le bol d'un robot, travaillez les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent et deviennent mousseux.
- 2 Ajoutez le zeste du citron finement râpé, puis la farine, le sel, les amandes en poudre et les noix de pécan hachées, les épices. Actionnez le robot par à coups pour bien mélanger le tout.
- 3 Ajouter alors les carottes très finement râpées et enfin le jus de citron, mixer encore quelques instants au robot pour homogénéiser le tout (la pâte étant assez compacte, il vaut mieux faire toutes ces opérations avec un robot, mais on peut également travailler à la main). Ajoutez en dernier les cranberries séchées.
- **4** Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à la préparation précédente.
- **5** Beurrez généreusement un moule à manqué (si possible à fond amovible, et de préférence à un moule à cake). Versez-y la préparation. Enfournez et cuisez à 180°C pendant 40 à 50 minutes (dépend des fours...). Lorsque le gâteau est cuit, démoulez-le sur une grille et laissez-le refroidir complètement.

# L'équipe de la « Gazette »

Romain Voyer Chargé des relations usagers



Sylvie Pichon Responsable qualité



Véronique Dechamps Infirmière coordinatrice





Stéphanie De Rogez Responsable administratif et financier

Déborah Lebreton Psychologue clinicienne



Chantal Bauwens
Coordinatrice ESAD



Mélanie Barbe Infirmière



Nathalie Cauchy Infirmière

# Poème d'Hiver

Toile d'Hiver

La neige est si belle sur les arbres
lorsque s'empilent petit à petit
tous les flocons qui tombent du ciel
Tout est blanc et couleur d'écorce
et quelques oiseaux qui brillent
comme des étoiles
au milieu de ce ciel de jour où
le bleu est parti





Un rouge-gorge
Une mésange orange
virevoltent autour de la mangeoire
Et le grand pré est si blanc
Blanc,
Comme une toile moelleuse
Comme une toile d'Hiver
Où les couleurs de vie
ne partiront jamais

Elodie Santos-Poètesse