

CLIN D'ŒIL

DE L'ESA



NOVEMBRE 2023
Numéro 21

Association pour le Développement des Services de Soins Infirmiers À Domicile



• ZOOM •

L'esprit « Hygge » / L'eau / La Coquille d'Oeuf

L'ESPRIT «HYGGE »

Ce petit mot étrange, emprunté aux danois, n'a pas son équivalent en langue française. Le terme qui s'en rapproche le plus, emprunté aux anglophones cette fois-ci, est le « cocooning ». **Alors, qu'est-ce que le hygge (à prononcer « hugueu ») ?**

Un peu d'histoire tout d'abord... Ce mot date du début du XIX siècle, à l'époque où le Danemark et la Norvège ne formaient qu'un seul pays. Il dérive alors d'un terme norvégien qui signifie « bien être ». Pour se représenter ce que signifie le hygge pour les danois, nous pourrions imaginer un mode d'emploi pour traverser l'hiver. La clef de voûte de cette philosophie de vie, c'est la mise en place d'un environnement suffisamment chaleureux et sécurisant pour faire face au froid et à la baisse importante de luminosité. Ainsi, au Danemark et plus largement dans les pays nordiques, les mois d'hiver sont synonymes de « casanerie », parce qu'il fait bon rester chez soi, en famille ou entre amis. Afin d'apprécier au mieux ce retrait du monde ponctuel et choisi, les danois accumulent les moments plaisirs. Comment s'applique cette recette nordique ? Privilégier les sentiments de confort, de chaleur, de convivialité en dînant avec des amis, en passant du temps à jouer avec ses enfants, en prenant soin de soi. C'est aussi pour cette raison que les danois prêtent une attention toute particulière à la décoration de leur intérieur. Quitte à y passer de longs mois, autant penser son lieu de vie comme un cocon douillet, fonctionnel et esthétique. Si ces moments sont à la portée de tous, les danois en font une véritable priorité, un rituel régulier.



Voici quelques incontournables pour se mettre à la mode nordique

EAU EN BOUTEILLE, EAU DU ROBINET : LAQUELLE CHOISIR ?

Boire 1.5 litres d'eau par jour est indispensable à la santé. Mais laquelle est meilleure pour l'organisme et l'environnement ? Décryptage des principales idées reçues.

L'eau du robinet est-elle vraiment propre à la consommation ? VRAI : Près de **96 % des consommateurs peuvent boire de l'eau du robinet en toute sécurité**, selon les résultats d'une [enquête](#) de l'UFC-Que Choisir. Plus de 8 français sur 10 consomment quotidiennement de l'eau du robinet. Une confiance qui se justifie : avec près de 70 mesures de qualité (pesticides, métaux lourds, PH etc.). L'eau du robinet est l'aliment le plus contrôlé en France. Sauf cas particuliers (canalisation au plomb), l'eau est potable et bonne pour la santé. Ces Français ont accès toute l'année à une eau de très bonne qualité, particulièrement dans les grandes et moyennes villes "où quasiment aucune pollution n'est relevée" grâce aux "coûteux traitements de dépollutions que seules ces collectivités peuvent financer". L'association estime d'ailleurs qu'il vaut mieux privilégier l'eau du robinet, plus écologique et moins chère que celle en bouteille.

Il est ainsi préférable de vérifier la **qualité de l'eau potable de sa commune** grâce à la carte du ministère des Solidarités et de la Santé. Celle-ci répertorie les résultats du contrôle sanitaire de la qualité de l'eau potable.

L'eau en bouteille est un plus pour la santé VRAI-FAUX : L'eau de source et l'eau minérale proviennent toutes les deux des nappes souterraines. L'eau en bouteille n'échappe pas aux critiques : cependant, les premières, dont les propriétés sont variables, ne peuvent se prévaloir d'aucun bénéfice thérapeutique. Les secondes ont, en revanche, des propriétés minérales stables.

Rappelons qu'il faut consommer une bouteille d'eau dans les 48 heures après son ouverture pour éviter le développement de certains micro-organismes (bactéries).

La carafe filtrante est-elle un moyen sûr d'obtenir une eau saine ? FAUX : L'eau filtrée n'est bonne à boire que si on respecte certaines règles d'hygiène. Sinon, ça peut être dangereux pour la santé.

La carafe filtrante est équipée d'un filtre à charbon actif avec une cartouche à changer toutes les quatre à six semaines. Quand les cartouches ne sont pas changées, que l'eau est conservée plus de 24h en carafe, qu'elle n'est pas mise au frigo l'été, et qu'elle ne contient plus assez de calcaire, les bactéries prolifèrent.

Il est recommandé aux personnes souhaitant tout de même en utiliser de remplacer régulièrement la cartouche, de conserver la carafe filtrante et son eau en réfrigérateur et de consommer l'eau filtrée rapidement, idéalement dans les 24 heures après filtration.

L'eau du robinet a un goût de chlore ? VRAI : Rappelons que le chlore est un produit chimique utilisé pour rendre l'eau potable : il est utilisé à des doses infimes (0.3 mg/l). Il permet d'éliminer les microbes, les bactéries, les virus mais également les germes susceptibles d'engendrer certaines maladies comme le choléra. Selon le. Ce chlore peut toutefois donner un goût peu agréable à l'eau.

Pour l'atténuer, on peut laisser couler l'eau un instant très court avant de la boire. On peut aussi et surtout mettre l'eau dans une carafe ouverte et la laisser une heure au frigidaire : cela favorise le dégazage du chlore contenu dans l'eau.

Le prix de l'eau du robinet est le même partout. FAUX : Le prix moyen par mètre cube d'eau est fixé part chaque commune. Et il peut varier du simple au triple, en fonction de l'environnement naturel (géographie, climat...), du niveau de pollution, du mode de gestion ou de qualité des équipements (les tarifs sont disponibles sur le site de Services Eau France).

L'eau chaude du robinet fourmille de bactéries ? VRAI-FAUX : Avec un chauffe-eau individuel à gaz, l'eau est chauffée dès qu'elle entre dans l'appareil et n'a pas le temps de développer des bactéries avant de couler du robinet. En revanche, dans un cumulus ou dans une chaufferie collective, l'eau stagnante peut provoquer de la corrosion et être infectée...**Voilà pourquoi le Centre d'information sur l'eau recommande de toujours de cuisiner à l'eau froide.**

L'eau du robinet est trop calcaire VRAI-FAUX : Elle est à plus de 60% d'origine souterraine et chargée en sels minéraux et oligoéléments, dont le carbonate de calcium et de magnésium (le calcaire). Une eau calcaire est bonne pour la consolation des os, la prévention des maladies cardiovasculaires. En revanche, elle assèche la peau et le linge, et entartre les appareils ménagers.

Toutes les eaux en bouteille se valent FAUX : Les eaux minérales contiennent des quantités différentes de minéraux (calcium, sodium...). Elles sont plus ou moins adaptées à notre état de santé. Trop riches en sodium, elles sont à proscrire si on souffre d'hypertension. Celles à forte teneur en calcium sont indiquées pour les personnes carencées.

Boire de l'eau en bouteille pollue la planète VRAI: L'impact écologique de l'eau en bouteille s'avère être 450 fois supérieur à celui de l'eau du robinet ! parmi les principaux critères retenus figurent la consommation d'énergie (usine d'embouteillage, distribution...), l'impact sur le climat (incinération des déchets plastiques, transport...) et la pollution des sols (extraction du pétrole...).

Bon à savoir: La consommation d'eau par les Français a baissé en 10 ans selon le CIEAU. Cela serait dû notamment à des comportement davantage écocitoyens pour la préservation de la ressource et à la volonté de réduire le montant de la facture d'eau. 329 litres d'eau potable, c'est ce que consomme chaque jour un foyer de 2.5 personnes en France, essentiellement pour l'hygiène et le nettoyage de la maison (93%) et 7% à notre alimentation. C'est trois fois plus qu'il y a trente ans.

QUIZ CA S'EST PASSE EN NOVEMBRE ?

MAIS DE QUELLE ANNEE :

Encore un 1er novembre, un tremblement de terre ravage Lisbonne, faisant plus de 50 000 morts; la ville, détruite, sera reconstruite selon les principes des Lumières, avec des grandes places et de larges avenues. En quelle année était-ce ?

1505 / 1705 / 1755

Ce 4 novembre, l'armée soviétique entre dans Budapest pour réprimer l'insurrection. En quelle année était-ce ?

1949 / 1956 / 1968

Ce 8 novembre, les troupes anglaises et américaines débarquent en Afrique du Nord sous le commandement du général Eisenhower. C'est l'opération «Torch». En quelle année était-ce ?

1941 / 1942 / 1944

Ce 9 novembre, le coup d'Etat du 18 Brumaire porte le général Bonaparte au pouvoir. En quelle année était-ce ?

1776 / 1799 / 1802

Le 11 novembre 1918 l'armistice met fin aux combats entre la France et l'Allemagne. Où est-il signé ?

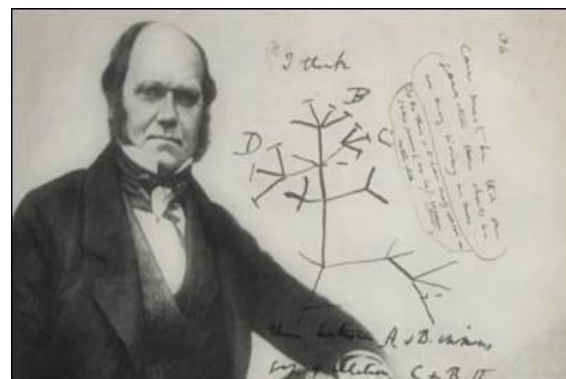
Fontainebleau / Reims / Rethondes / Versailles

Un 22 novembre a lieu le premier vol du Concorde entre Paris et New-York. En quelle année était-ce ?

1972 / 1977 / 1982

Un 24 novembre, Charles Darwin publie "l'origine des espèces". En quelle année était-ce ?

1779 / 1819 / 1859



Eugène Poubelle, le préfet du département de la Seine, impose aux Parisiens, ce 24 novembre, l'usage de réceptacles fermés pour l'évacuation des ordures ménagères. En quelle année était-ce ?

1803 / 1853 / 1883

1977-1859-1776
1942 - 1799 - Rethondes -
REPONSES: 1755 - 1956 -

LA COQUILLE D'ŒUF

Une coquille d'œuf est une enveloppe minéralisée externe plus ou moins résistante recouvrant les œufs amniotiques. Sécrétée par la glande coquillière de l'oviducte, elle est composée de carbonates et de phosphates de calcium et de magnésium.



Les coquilles d'œufs comme détachant naturel : Aïe, vous avez fait tomber de la sauce sur votre pantalon préféré et vous n'avez rien pour le détacher ? Il vous suffit de mixer vos coquilles d'œufs jusqu'à l'obtention d'une poudre, puis de déposer la poudre sur la tâche avant d'y ajouter un peu d'eau chaude. Laissez ensuite le temps au linge d'absorber la coquille d'œuf et surprise ! Votre tâche n'est plus qu'un vilain souvenir.

Les coquilles d'œufs comme décoration : Après avoir vidé vos œufs, à la coque par exemple, nettoyez délicatement les coquilles et laissez-les sécher sur un torchon propre. À l'aide de peinture, vous pouvez désormais décorer les coquilles ! Si la peinture sur coquilles ne vous inspire pas, vous pouvez aussi écraser vos coquilles en morceaux, puis en faire de la mosaïque, peinte ou non, à coller sur le support de votre choix.

Les coquilles d'œufs comme répulsif à limaces : Vos plantes sont belles et les limaces le savent : c'est d'ailleurs leur repas préféré ! Pourtant, il est hors de question de les laisser abîmer tous les efforts que vous avez accompli dans votre jardin. Voici donc une manière très utile de réutiliser vos coquilles d'œufs. Une fois vos coquilles vides et rincées, concassez vos coquilles jusqu'à obtenir de petits morceaux que vous pourrez répandre autour de vos plantes. Cela devrait agir comme une barrière très peu confortable pour les limaces et escargots qui se couperaient sur les morceaux de coquilles s'ils y grimpaient. Cela suffit donc généralement à ce qu'ils fassent demi-tour.

Les coquilles d'œufs pour faire germer les graines : Vous avez envie d'avoir de beaux végétaux, mais vous vous inquiétez de ne pas réussir vos plantations ? Une fois encore, les coquilles d'œufs vont venir vous porter secours. Une fois cassées, récupérez les moitiés de coquilles et percez-y un petit trou qui laissera l'eau s'évacuer. Vous pouvez maintenant vous servir des coquilles comme de pots et d'y placer vos graines et votre terre. Les nutriments de la coquille d'œuf permettront à vos graines de grandir avec tout ce qu'il leur faut.

Les coquilles d'œufs pour enrichir le compost : Décidément, réutiliser les coquilles d'œufs n'en finit plus d'aider votre jardin. Pour vous qui avez l'habitude de réaliser votre compost, ne sous-estimez pas l'impact des coquilles d'œufs dans ce dernier. Tout comme pour les plantes, les coquilles d'œufs offrent de nombreux bienfaits au compost, puisqu'elles permettent d'équilibrer son pH, leur calcium neutralisant l'acidité de certains fruits, mais également de l'enrichir en minéraux.

Les coquilles d'œufs pour nettoyer la vaisselle incrustée: Si cela arrive à tout le monde de laisser un plat cuire un peu trop longtemps, jusqu'à ce que cela accroche au fond de la casserole ou de la poêle, il n'est pourtant pas toujours évident de réussir à nettoyer les ustensiles par la suite. Heureusement, il est possible de récupérer les coquilles d'œufs pour nettoyer les tâches au fond des casseroles ou poêle. Pour cela, broyez les œufs et ajoutez de l'eau savonneuse ou du liquide vaisselle à votre poudre. Il ne vous reste qu'à frotter pour faire disparaître les tâches récalcitrantes !

Les coquilles d'œufs pour supprimer l'amertume du café : Vous ne pouvez pas vous passer de votre café quotidien, mais vous n'appréciez pas l'amertume de votre nouveau café. Pas de problème ! Vous pouvez réutilisez les coquilles d'œufs afin de calmer l'amertume du café. Ajoutez simplement des coquilles d'œufs écrasées dans votre filtre ou parmi les grains de café, avant de lancer votre cafetière. Cela atténuera l'amertume du café et fera ressortir tout son goût.

RECETTES : Œuf cocotte au jambon pour 1 personnes.

2 Oeufs
1 Belle cuil. à soupe de gruyère râpé
1 cuil. à soupe Crème fraîche
Beurre
Sel et Poivre

Graisser généreusement le ramequin, Préchauffer le four à 180-200°C. Casser les oeufs dans le ramequin en prenant soin de ne pas crever les jaunes. Sur chaque ramequin, verser une cuillère à soupe de crème. Saler et poivrer.

Préparer un bain-marie et y déposer les ramequins. Glisser au four pour environ 10 à 15 minutes selon le four. Il faut surveiller régulièrement et sortir les oeufs lorsque le blanc est juste pris.

CLIN D'ŒIL

DE L'ESA

55 rue de Paris, 95230 Soisy-sous-Montmorency

L'ÉQUIPE



ARIANE

Ergothérapeute
06 76 12 20 97



BÉATRICE

Assistante en soin
gériatrique
06 76 12 64 64



CÉLINE

Ergothérapeute
07 88 48 65 71



CÉLINE

Psychologue
06 76 17 76 77



CHANTAL

Coordinatrice
06 77 17 88 97



CHLOÉ

Psychomotricienne
07 86 76 98 41



FABIENNE

Assistante en soin
gériatrique



HOURIA

Assistante en soin
gériatrique
06 76 12 75 55



LAUREDANA

Assistante en soin
gériatrique
06 76 12 30 14



MARGOT

Psychomotricienne
06 52 32 31 46



MYRIAM

Assistante en soin
gériatrique
06 76 12 79 70