



# CLIN D'ŒIL

DE L'ESA



DECEMBRE 2023  
Numéro 22

Association pour le Développement des Services de Soins Infirmiers À Domicile



• ZOOM •

Les Films de Noël / Poèmes / Une Aurore Boréale / Nouvel an dans le monde

# POURQUOI LES FILMS DE NOËL SONT-ILS BONS POUR LE MORAL ?



Chaque mois de décembre, les films de Noël envahissent nos écrans. Parfois mal joués et souvent très prévisibles, ils sont rarement pris au sérieux. Pourtant, on les regarde toujours beaucoup. Plaisir coupable ou assumé, pourquoi attendons-nous avec impatience ces productions de fin d'année ? Vous adorez les films de Noël mais vous n'assumez pas trop ? N'ayez pas honte, d'après une récente étude, les regarder serait bon pour le moral ! Tout de suite ça va beaucoup mieux hein. **Si nous ne sommes pas certains de la véracité de cette enquête, il est expliqué que devant des films « légers et sympathiques », notre cerveau libère de la dopamine, une molécule qui nous rend heureux.**

## **Les films de Noël agissent comme des antidépresseurs :**

En dehors de leur aspect prévisible, c'est le caractère positif des films de Noël qui semble nous attirer, explique la thérapeute Saniyyah Mayo. « Les gens aiment penser à des choses positives. Les films positifs peuvent améliorer notre moral lorsque nous traversons des périodes difficiles. » Les films feel good comme ceux de Noël peuvent nous aider à nous sentir mieux, en agissant comme des antidépresseurs.

Ils sont en effet capables de modifier le niveau de nos hormones. D'après certaines recherches, les comédies romantiques en particulier pourraient activer la partie de notre cerveau qui libère de la dopamine (surnommée « l'hormone du bonheur ») et de l'ocytocine (parfois appelée « l'hormone de l'amour »). Pour Tamara Makana Chock, professeure spécialisée en psychologie sociale des médias et de la communication, Les films de Noël répondent à nos besoins d'évasion en période de stress. Ils permettent de nous échapper de notre quotidien et de relâcher notre pression, le temps du film. Bien qu'ils soient souvent peu réalistes, ils nous font rêver et penser à un monde meilleur, dans lequel tout est bien qui finit toujours bien.

Si certaines chaînes de télé ont commencé la diffusion des films de Noël bien avant l'heure, on ne leur en veut pas. Après tout, c'est en faveur du bien-être général.

Si l'intrigue des films de Noël est parfois niaise et un peu cucul, on ne s'en lasse pas pour autant. **On peut être surpris par ces belles histoires qui changent de l'ordinaire.**

Les films de Noël sont connus pour suivre un même type de scénario. Les intrigues et les décors sont en général extrêmement similaires. L'aspect prévisible qui en découle est communément moqué par le public. Mais c'est précisément ce qui plaît à notre cerveau, qui aime prédire la façon dont un film se terminera –un aspect particulièrement bienvenu en ces temps incertains. Selon la thérapeute Kati Morton, « *savoir à quoi s'attendre est très relaxant. Ces films montrent une vie bien plus facile, libre de tout ce qui est inconnu et complexe dans une vie ordinaire.* »

La spécialiste suppose qu'un plus grand nombre de personnes souhaiteront regarder des films de Noël cet hiver qu'habituellement, car ils présentent des façons simples de résoudre des problèmes complexes, comme trouver un partenaire, faire son deuil ou avoir envie ou non de voir sa famille.

« *Tout est résolu en seulement une heure et demie !* », s'amuse Kati Morton, alors que ces étapes demandent des mois, voire des années, dans la vie réelle. Or, d'après la coach de vie Anita Kanti, notre cerveau, même s'il ne se l'avoue pas toujours, raffole des fins heureuses dans les films. Celles-ci nous donnent du courage et permettent de faire preuve de résilience.

Vous avez compris le message : on a le droit d'aimer les films de Noël, ils sont légers, nous permettent de nous évader du quotidien, nous racontent des belles histoires qui n'arrivent presque jamais dans la vraie vie, mais ce n'est pas grave car c'est bon pour le moral ! Après un film de Noël, on se sent tout simplement soulagé, et confortable dans sa vie. **Cet apaisement explique aussi le fait que tous les ans à cette période, on ressent l'envie d'être plus présents pour nos familles, de donner plus de notre personne à nos proches...**

**Et vous, aimez-vous les films de Noël ?**

## LE TEMPS

De la vie au trépas,  
Le pas est vite franchi,  
Même si de longues années  
Se sont écoulées  
Entre ces deux états.

Enfants ne perdez pas de temps,  
Chaque jour est sacré  
Pour faire de tout moment  
Une œuvre de bonté.

Afin de nul regret  
Au temps des cheveux blancs,  
N'accuse votre conscience  
De ne pas l'avoir fait.

Jeunes enfants, jeunes hommes  
La vie passe opiniâtre,  
Retenez chaque instant  
Saisissez-le en hâte.

De peur qu'il ne s'enfuit  
Sans avoir pu créer,  
Et avoir accompli  
Les œuvres de sa vie.

Jeunes gens surtout n'oubliez pas,  
Que le temps perdu  
Ne se rattrape plus.

## MELANCHOLIA

Les jours de cafard  
Je vais au hasard  
Epancher mon coeur,  
Afin qu'il ne pleure,  
Dans un petit chemin  
Jalonné de fleurs.  
Je respire leur parfum;  
Les yeux clos j'avance.  
Je marche dans mon rêve,  
Je me grise de silence,  
Qui apaise mon âme,  
Que mon corps réclame.  
Je vais au hasard,  
Des rues, des Boulevards,  
Devant les vitrines,  
Dessiller mes yeux.  
Mon être s'anime  
Je cherche le ciel bleu.

Les fleurs ont plus d'éclat quand  
l'amour les moissonne, heureux qui  
les reçoit, plus heureux qui les  
donne.

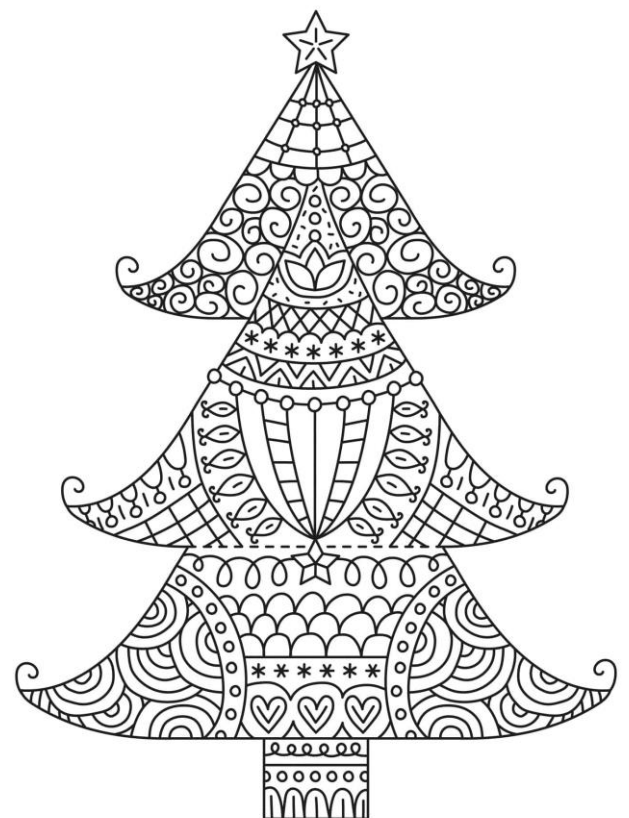
Mme SOUFFIR

# LA VIEILLESSE

Elle nous arrive,  
Sournoisement,  
A la dérive,  
En louvoyant,  
Vous laisse  
Un peu de repot  
Par paresse  
Ou par dépit.  
Car on tient bon,  
On redresse la barre,  
Tout est bon  
Pour ne pas qu'elle s'empare  
De notre vie  
Comme d'un mouvoir.  
Elle s'attaque  
A nos yeux,

On lui envoie une claque au mieux  
Avec des vitamines  
B1 B2 des jus de fruits,  
Quelle bonne mine !  
Prise de panique  
Elle s'enfuit,  
Pas pour longtemps,  
Elle ne perd pas de temps,  
Elle revient à la charge  
Et risque  
Une nouvelle tentative :  
Nos muscles, nos os,  
Nos vaisseaux.  
Nous lui barrerons la rive,  
Pour que notre cerveau survive.

Mme SOUFFIR



# QU'EST-CE QU'UNE AURORE BORÉALE?

Une aurore **boréale** est un magnifique phénomène lumineux coloré qui se produit régulièrement dans le ciel nocturne de l'hémisphère Nord. Dans l'hémisphère Sud, un phénomène semblable se produit : on parle alors d'aurore **australe**.

L'aurore boréale et l'aurore australe se manifestent près des pôles magnétiques de la Terre, d'où l'expression générique d'aurore **polaire**.

## Formation d'une aurore boréale :

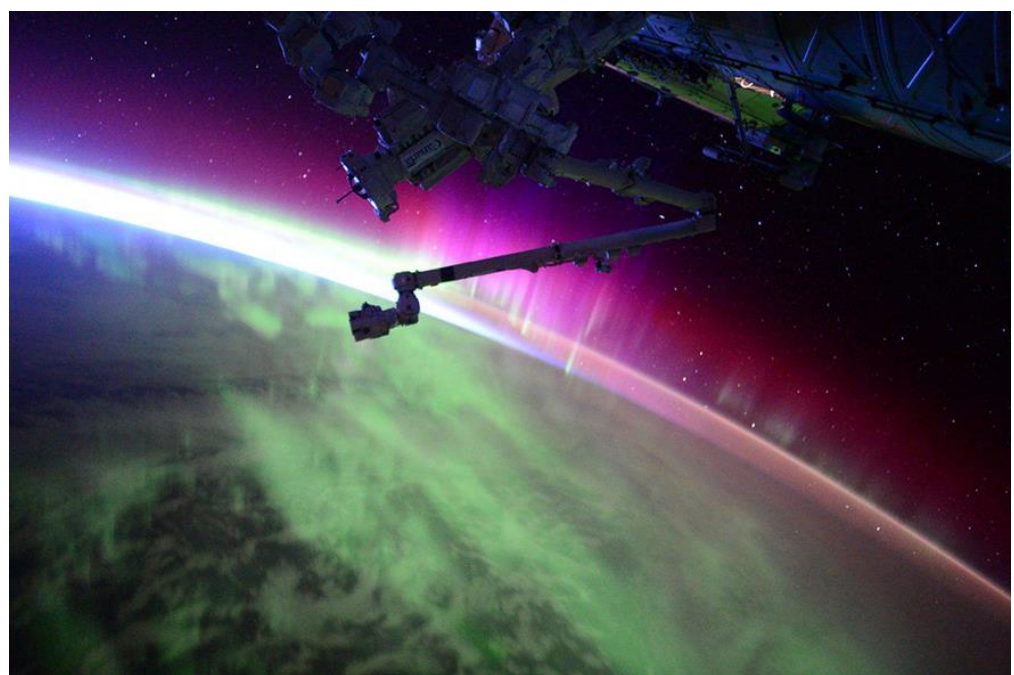
L'aurore boréale se forme lorsqu'il y a collision entre :

- des particules chargées (électrons et protons);
- les gaz qui se trouvent dans la haute atmosphère terrestre.

Ces collisions génèrent de minuscules éclats lumineux qui emplissent le ciel de voiles colorés. Des milliards de lueurs apparaissent en séquence, ce qui donne l'impression que l'aurore se déplace ou « danse » dans le ciel.

C'est le champ magnétique de la Terre qui guide les particules chargées vers les pôles. La forme du champ magnétique de la Terre crée deux ovales auroraux au-dessus des pôles magnétiques Nord et Sud. C'est pour cette raison que des aurores se produisent presque toutes les nuits dans le ciel nordique, d'août à mai.

Puisque la Station spatiale internationale évolue environ à la même altitude où se produisent les aurores polaires, les astronautes les voient de « côté »! En voici un exemple.

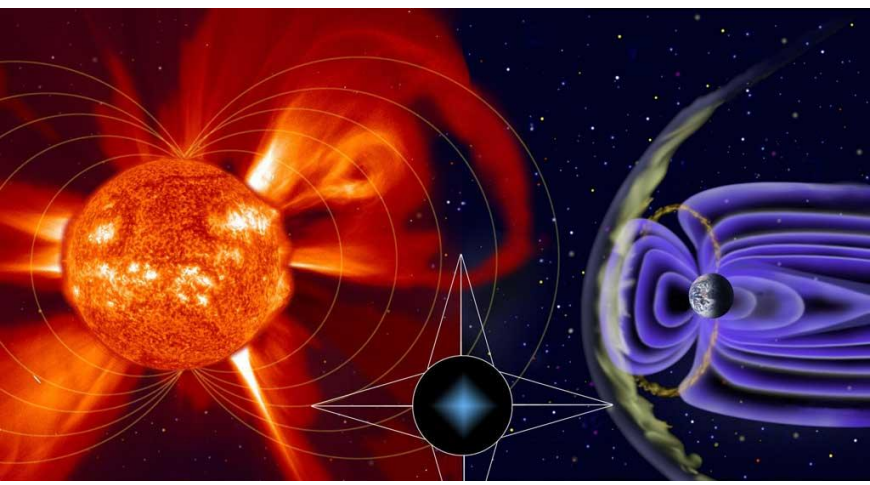


**VENT SOLAIRE** : Le champ magnétique de notre planète forme un bouclier invisible qui nous protège notamment contre le vent solaire. Périodiquement, le vent solaire s'intensifie. Il pénètre le champ magnétique de la Terre, et le flux de particules qui réagit avec les gaz du champ magnétique (la magnétosphère) engendre des aurores spectaculaires. Le champ magnétique de la Terre se prolonge sur plusieurs milliers de kilomètres dans l'espace.

Règle générale, plus le Soleil est actif :

- plus les aurores sont magnifiques sur Terre;
- plus l'ovale qui se trouve au-dessus du Nord canadien peut s'étendre vers le sud.

Lorsque l'activité solaire diminue, l'ovale revient à sa position habituelle et les aurores redeviennent d'intensité moyenne.



Il arrive également, en raison du vent solaire, que les lignes du champ magnétique se rejoignent du côté de la Terre opposé au Soleil. Puis elles reprennent brusquement leur forme originale, comme un élastique. Elles renvoient ainsi une grande quantité d'énergie vers les pôles de la Terre. Ce phénomène, appelé reconnexion magnétique, crée des aurores exceptionnelles.

### Un phénomène haut en couleur!

Vertes, rouges, bleues... Les aurores boréales peuvent être de diverses couleurs.

**Vert** : Les aurores vertes sont celles qu'on voit le plus souvent. Elles se produisent lorsque des particules chargées entrent en collision avec des molécules d'oxygène se trouvant entre 100 et 300 km d'altitude.

**Rose et rouge foncé** : À l'occasion, il se peut que l'extrémité inférieure de l'aurore soit teintée de rose ou de rouge foncé. Ce phénomène est dû à la présence de molécules d'azote, à environ 100 km de hauteur.

**Rouge** : Un peu plus haut dans l'atmosphère (c'est-à-dire entre 300 et 400 km d'altitude), les collisions avec les atomes d'oxygène produisent des aurores rouges.

**Bleu et mauve** : Enfin, les molécules d'hydrogène et d'hélium peuvent produire des aurores bleues et mauves. Ces teintes sont toutefois difficiles à percevoir à l'œil nu puisqu'elles se démarquent difficilement du noir du ciel nocturne.



# POUR FAIRE RIRE LORS DE VOTRE REPAS DE FÊTE QUELQUES JEUX DE MOTS :

- Mon cordonnier dit qu'il n'est pas curieux, alors qu'il se mêle (semelle) de tout.
- Comme le disait Dracula, j'irai bien boire un cou.
- Chaque fois que je monte sur mon Harley, David sonne.
- Quel fruit le poisson déteste le plus ? La pêche.
- Santé (sentez)... mais pas des pieds !
- C'est quoi un canif ? C'est petit fien ! (ok on vous l'accorde, ça ne veut rien dire, mais c'est drôle !).
- C'est en sciant que Leonard devint scie (Léonard de Vinci).
- Comment appelle-t-on un chat tout terrain ? Un cat cat. (cat: signifie chat en anglais),
- J'ai fait une blague mais ça n'a pas super marché !



## INGRÉDIENTS:

- Une bouteille de Vin Rouge (ou de jus d'orange)
- 75 grammes de Sucre
- 1 Orange
- 2 bâtons de cannelle (ou plus selon vos goûts)
- 3 Anis étoilés
- 3-4 graines de Badiane
- 5 clous de Girofle

1. Mélanger le vin rouge avec le sucre dans une casserole et bien mélanger
2. Ajouter les épices et la moitié d'une orange
3. Laissez mijoter pendant une vingtaine de minutes à feu moyen
4. Servez avec ou sans les morceaux d'orange mais en filtrant les épices
5. Décorez le verre avec une rondelle de la moitié d'orange restante et dégustez chaud.

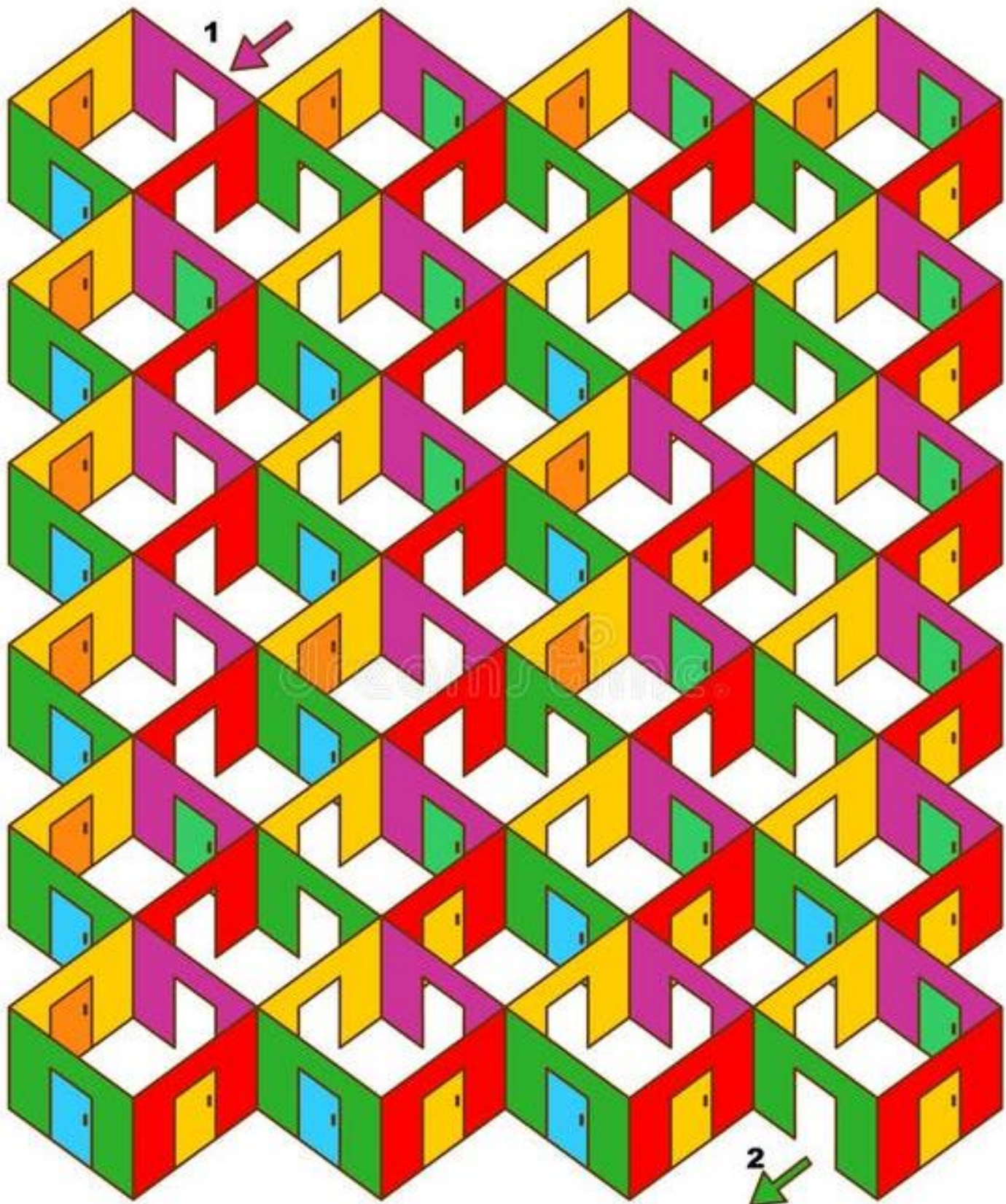
# LABYRINTHE

Entrez par la porte numéro 1 Vous devez sortir du labyrinthe par la porte numéro 2.

Les portes fermées sont verrouillées vous ne pouvez pas les utiliser.

Vous devez prendre les portes ouvertes pour sortir du labyrinthe.

Bonne chance à vous !



# COMMENT SE FÊTE LE NOUVEL AN DANS LE MONDE ?

## Quel est le premier pays à fêter le Nouvel An ?

Tous les pays n'entrent pas en même temps dans la nouvelle année, quand il est 12h en France, il est 19h à Hong Kong et 22h à Sydney. Le monde étant découpé en 24 fuseaux horaires, chaque heure il est minuit quelque part.

Si l'on prend comme ligne de référence le Temps Universel Coordonné (UTC), ce sont les Néo-Zélandais qui fêtent le jour de l'an en premier.

## Quel est le dernier pays à fêter le Nouvel An ?

S'il y a des premiers, il y a toujours des derniers... Les habitants qui fêteront le Nouvel An en dernier sont ceux d'Hawaï et de la Polynésie française.

## Les traditions pour le passage du Nouvel An à travers le monde

De nombreuses cultures célèbrent l'événement du 1er janvier partout dans le monde. Souvent considéré comme un jour férié, pour un grand nombre de pays c'est le début d'une nouvelle année. Pour d'autres, comme la Chine par exemple, le Nouvel An chinois se fête entre le 20 janvier et le 18 février.

Pour célébrer le passage du Nouvel An, certaines populations conservent des traditions bien ancrées...

### H+12 La Nouvelle-Zélande

En dehors des petites îles du Pacifique Sud, c'est la Nouvelle-Zélande qui fête en premier la nouvelle année dans le monde. À Wellington et dans les autres villes du pays, la tradition est de sortir ses plus belles casseroles à minuit et de les frapper pour créer un vacarme assourdissant dans les rues. Sur la côte est de la Nouvelle-Zélande, la ville de Gisborne associe le vin et la musique pour marquer le passage à la nouvelle année à travers le festival Rhythm & Vines



### H+1 Pologne

Pour le Nouvel An, les Polonais veulent se débarrasser à tout prix de leurs éventuels problèmes financiers de l'année en payant leurs dettes avant le 31 décembre. Afin d'attirer la bonne fortune pour l'année suivante, ils gardent dans leur porte-monnaie deux ou trois écailles de la carpe qu'ils ont dégustée pendant le souper du réveillon de la Saint-Sylvestre.



## H+9 Japon

Au pays du soleil levant, le Nouvel An (Oshōgatsu) est une fête importante à célébrer en famille. Les coutumes du réveillon commencent fin décembre par un grand ménage ou « Nenmatsu no ōsōji » afin de purifier la maison. Celle-ci s'orne pour l'occasion de décorations symboliques telles que le « kadomatsu », qui est un porte-bonheur, et le « kagami mochi », une offrande constituée de gâteaux de riz et d'une petite orange amère. Les Japonais en profitent également pour régler leurs dettes et liquider leurs affaires en cours.

Le soir du 31 décembre, traditionnellement la famille savoure une délicieuse soupe chaude avec des nouilles longues et fines qui symbolisent la longévité. Avant minuit, elle assiste aux 108 coups de gong qui annoncent l'arrivée de la nouvelle année dans un temple bouddhiste. La tradition est de se coucher ensuite afin de contempler ensemble le premier lever du soleil de la nouvelle année, appelé « hatsuhinode ».

Entre le 1er et le 7 janvier, toute la famille doit se rendre en grande tenue dans les temples pour boire le « Otoso », le premier saké de l'année confectionné à partir d'épices et d'herbes médicinales afin d'avoir une bonne santé pour le futur. Chacun tire par la suite les prédictions pour cette année naissante



## H-5 Canada

Au Canada, le Nouvel An se fête autour d'un repas en famille ou entre amis dans un bar, puis dehors afin de faire la fête et de profiter des illuminations, des feux d'artifice, des concerts, des spectacles, etc.. En effet, petites et grandes villes du pays rivalisent de festivités, animations musicales, manèges, jeux de glissades... Il y en a pour tout le monde. La soirée festive du 31 décembre est un véritable événement pour tout le pays.



Malgré tout, certains Canadiens préfèrent partir et ont pour habitude de se souhaiter la nouvelle année dans un pays où il fait plus chaud (Mexique, République Dominicaine...).

Au Québec, le repas traditionnel du Nouvel An est généralement composé de pâtés de viande, de ragoût de pattes de cochon, de dinde farcie, de gâteaux aux fruits, de carottes glacées ou encore d'une tarte au sucre.



# 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  
géronologique  
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  
géronologique  
06 76 12 36 46



**HOURIA**

Assistante en soin  
géronologique  
06 76 12 75 55



**LAUREDANA**

Assistante en soin  
géronologique  
06 76 12 30 14



**MARGOT**

Psychomotricienne  
06 52 32 31 46



**MYRIAM**

Assistante en soin  
géronologique  
06 76 12 79 70