

La Gazette



Juin 2024 n°58

Association pour le Développement des Services de Soins Infirmiers À Domicile



Édito

Cher.es tout.es

J'espère que vous allez bien et que ce nouveau numéro arrivera dans vos mains avec le soleil !

Vous trouverez dans cette nouvelle publication estivale comme toujours une somme d'informations utiles et des découvertes, balade au Mont Saint Michel, spectacle de magie et détours savoureux qui donnent des envies d'ailleurs.

Cet été 2024 s'annonce sous la couleur des Jeux Olympiques, avec un passage de la flamme le 19 juillet sur de nombreuses villes de notre territoire val d'oisien. Cet évènement unique nous apportera, je l'espère, beaucoup de joie et de bonnes vibrations sportives mais aussi Quelques contraintes !

En effet, le passage de la flamme le 19 juillet puis la période des jeux soit du 26 juillet au 11 août entraineront quelques impacts sur les conditions de circulation, les accès etc. Par conséquent, nous nous organisons en interne pour assurer la continuité de nos interventions et selon les consignes que nous recevrons de la part des forces de police, nous devons peut-être adapter ponctuellement ces interventions. Nous vous tiendrons évidemment informés de ces ajustements et ferons le maximum pour être auprès de vous.

En attendant, je vous souhaite une bonne lecture et j'espère que ferez un sans-faute à l'anagramme 😊



Pascale Hoang
Directrice

SOMMAIRE

Edito.....	p. 2	Le Mont ST Michel	p. 8-9
Informations	p. 3	Le Sucre	p. 10-11
François le Magicien	p. 4-5	Recettes	p. 12-15
Le Puzzle	p. 6-7	Jeux	p. 16

Informations

Les incontournables Jeux Olympiques 2024

Un peu d'histoire

L'histoire des Jeux remonte à l'Antiquité et prend ses racines en Grèce dans le Péloponnèse, il y a environ 3000 ans. Des concours sportifs organisés à Olympie avaient lieu tous les quatre ans et ont pris le nom de Jeux Olympiques.

On ne sait pas précisément quand ils ont commencé, mais la date de 776 av. J.-C. est souvent citée dans les sources écrites. Les raisons exactes de la naissance des Jeux restent aujourd'hui inconnues car l'histoire se mêle à la mythologie.

La période de quatre années séparant les éditions de ces Jeux Antiques était nommée "Olympiade" et servait à l'époque de système de datation: le temps ne se comptait pas en années, mais en Olympiades.

En 1894, Pierre de Coubertin lance son projet de rénovation des Jeux Olympiques et en 1896 a lieu la célébration des 1ers Jeux de l'ère moderne, à Athènes.



Parcours de la flamme

Avec un territoire urbanisé à l'est et rural à l'ouest, entre dynamisme et activités agricoles, le Val-d'Oise est un département unique. C'est ce que la Flamme fera découvrir tout au long de ce vendredi 19 juillet, en débutant son parcours à **Théméricourt**, au cœur du Vexin. Elle effectuera ensuite plusieurs déplacements pour rencontrer un maximum de spectateurs et aller à la rencontre de tous les publics pour vivre intensément la passion des Jeux Olympiques. Ainsi, la Flamme se rendra de **Pontoise** à **Cergy**, de **Cormeilles-en-Parisis** à **Argenteuil**, de **Méry-sur-Oise** à **Auvers-sur-Oise**, de **Sarcelles** à **Garges-lès-Gonesse** avant une escale à **Saint-Prix**. Enfin, la Flamme sera transportée de **Deuil-la-Barre** à **Soisy-sous-Montmorency** où s'achèvera la journée.

Deux grands centres d'entraînement du Val d'Oise

Cergy-Pontoise

Le stade Maradas - Joël Motyl accueillera 80 athlètes de l'équipe nationale d'athlétisme du Japon du 22 juillet au 9 août prochain afin de finaliser leur entraînement aux Jeux olympiques.

Eaubonne

Le centre sportif Athletica, installé depuis 1993 a été choisi comme camp de base par la délégation américaine dont les 1800 membres seront accueillis pour leurs entraînements de natation artistique

François le Magicien

Le 27 février dernier, l'équipe « Animation » de l'Adssid a organisé une sortie pour les patients dont elle s'occupe. Nous avons été accueillis par les professionnels de l'EHPAD « Les côteaux » à Montmorency qui nous ont offert l'hospitalité et le goûter. François le magicien est venu enchâter l'assemblée comme en témoignent certains participants.

Véronique DECHAMPS



« Enchantée , magicien très sympathique. Les animations sont très bien! »

« J'ai apprécié tous les tours de passe-passe »

« Le magicien a fait participer l'assemblée qui a joué le jeu avec bonheur. Merci à l'ADSSID »



« Rien n'est miraculeux. Si l'on apprend ce que sait le magicien, il n'y a plus de magie » Richard Bach

« Très sympathique, amusant, heureuse d'être réunis et ne pas être seule chez soi »



« Un spectacle enchanteur, interactif, à la portée des personnes présentes! Bonne technicité du magicien et excellents gâteaux d'anniversaire! »



« Je suis très content d'avoir fait cette sortie, cela change et le gâteau était délicieux! »



Les Puzzles

« *Le bonheur est un grand puzzle dont nous possédons déjà toutes les pièces ...* » Christophe Chenebault.

Audrey QUEMERAS

Après les disques vinyle et les livres de coloriage, c'est au tour des puzzles de faire un retour en force ! Longtemps relégué au rang des activités ennuyeuses, le puzzle a connu un regain de popularité pendant la dernière pandémie et depuis n'a de cesse de se diversifier.



Pour la petite histoire : l'invention des puzzles est attribuée à John Spilsbury. Un cartographe et graveur londonien qui, vers 1760, eut l'idée de découper des cartes représentant différents pays du monde et de les vendre comme moyen ludique d'apprendre la géographie. Les premiers puzzles se faisaient en peignant une image sur la surface d'une fine planche de bois que l'on découpait ensuite à l'aide d'une scie à chantourner, appelée en anglais *jigsaw*.

Le saviez vous ? Les passionnés de puzzles et autres casses têtes sont appelés des céphaloclastophiles !

Depuis nos premiers puzzles à deux pièces pour bébé au puzzle de plusieurs milliers de pièces: les gammes et les pratiques sont infinies ! Certains en ont fait un véritable sport de compétition comme par exemple à « Le PALLET » Pays-de-la-Loire, où est organisé depuis plus de vingt ans un grand concours national; l'épreuve se fait sur la rapidité, aussi bien en équipe qu'en solo, avec et parfois... sans modèle

Un record!

Le plus grand puzzle du monde en 2024 a des dimensions impressionnantes : 54 000 pièces, 864 x 204 cm et des dizaines d'oeuvres d'art. Il est commercialisé par Grafika : marque française créée en Lorraine à l'été 2013, qui s'est rapidement forgé une solide réputation sur le marché des puzzles de (très) grande taille.

Grafika nous transporte dans un musée à reconstituer avec son puzzle baptisé Travel around Art : La Liberté guidant le peuple de Delacroix, La Nuit étoilée de Van Gogh, Le Baiser de Klimt, La Joconde... Vous passerez sans doute plus de temps à assembler ces tableaux qu'à les admirer lors d'une visite au Louvre !

Pour ceux avides de nouveauté et de défis il existe également des puzzles 3D qui allient le plaisir du puzzle à celui de la construction.

Internet a permis une diffusion plus large du concept de puzzle. Certains sites en proposent ainsi un grand nombre à faire sur écran. La dématérialisation totale du jeu permet de s'affranchir de certaines contraintes du jeu physique (comme la perte d'une pièce).

Les bienfaits de la pratique du puzzle :

1. **Amélioration des capacités cognitives** :

la résolution de puzzles renforce la mémoire en exigeant de se souvenir des formes, des couleurs et des positions des pièces. Elle développe la concentration en demandant une attention soutenue. Elle améliore les compétences en résolution de problèmes en encourageant l'analyse, la déduction et la recherche de stratégies efficaces. Les capacités cognitives s'améliorent au fil du temps grâce à la pratique régulière des puzzles.

2. **Réduction du stress** : S'immerger dans la résolution de puzzles peut être une activité apaisante et relaxante, se concentrer permet de se déconnecter du stress quotidien. Cela peut être une forme de méditation.

3. **Boost de l'estime de soi** : Chaque fois qu'un puzzle est résolu, cela procure une sensation de réussite et d'accomplissement, renforce l'estime de soi et la confiance en ses capacités

4. **Socialisation** : Les puzzles ne sont pas seulement une activité solitaire. Ils peuvent également être un excellent moyen de se connecter avec d'autres passionnés (famille, amis, autres) et de favoriser la socialisation.

Bon nombre de nos bénéficiaires sont déjà de grands adeptes !

Bientôt vous aussi peut-être ?!



Le Mont Saint Michel

Une île enchantresse ancrée dans les sables mouvants de la Normandie, un des lieux les plus visités au monde.

Romain VOYER

Visiter le Mont-Saint-Michel, c'est se laisser emporter dans un autre monde, où la nature et l'homme ont conjointement œuvré pour créer un lieu d'une beauté inégalée.



Histoire et Légendes

Le Mont-Saint-Michel trouve ses origines dans une légende du 8ème siècle, lorsqu'il est dit que l'archange Michel apparut à l'évêque d'Avranches, lui ordonne de construire une église sur ce rocher isolé. À travers les siècles, ce lieu de pèlerinage a évolué, devenant un symbole de la résistance française, notamment durant les guerres de Cent Ans où, malgré les sièges répétés, il resta invaincu.

Une Architecture Époustouflante

Le Mont-Saint-Michel est un chef-d'œuvre d'architecture médiévale, dominé par son abbaye spectaculaire perchée au sommet du mont. La Merveille, nom donné au cloître, reflète une prouesse technique et artistique exceptionnelle de l'époque.

La construction de la charpente de l'abbatiale !

La charpente de l'abbatiale du Mont-Saint-Michel est un exploit d'ingénierie médiévale, illustrant le génie et l'innovation des bâtisseurs de l'époque. Construite au 11ème siècle, l'abbatiale est couronnée par une charpente en bois, recouverte de plomb, qui soutient la flèche culminant à plus de 150 mètres au-dessus de la mer. Les charpentiers médiévaux ont utilisé des techniques avancées pour l'époque, telles que l'assemblage à tenons et mortaises, permettant à la structure en bois de supporter le poids considérable de la flèche et de résister aux vents violents de la région.

Un symbole de Dévotion et d'Endurance

Au-delà de son aspect technique, la charpente de l'abbatiale symbolise la dévotion des constructeurs médiévaux et leur désir de toucher le ciel. Cette ambition de s'élever toujours plus haut se manifeste dans la flèche de l'abbaye, qui pointe vers le ciel en un geste de foi et d'élévation spirituelle. Elle incarne la rencontre entre l'art, la foi et la technique, éléments qui ont façonné ce lieu unique.

Le pont passerelle

Pourquoi cette construction ? Le pont-passerelle est destiné à remplacer la digue construite au 19ème siècle. Cette initiative a pour but de rétablir le caractère maritime de l'île et d'améliorer l'expérience des visiteurs, tout en préservant l'intégrité écologique de la baie.

Un Pont dans le Respect de l'Environnement

Le pont-passerelle, conçu par l'architecte Dietmar Feichtinger, est une prouesse d'ingénierie moderne qui s'étend sur 760 mètres, permettant aux visiteurs de marcher ou de prendre des navettes pour atteindre le Mont, tout en laissant les marées circuler librement en dessous.



La Nature et les Marées

La baie du Mont-Saint-Michel, inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO, est célèbre pour avoir les marées parmi les plus rapides d'Europe. Le spectacle des eaux enveloppant l'île à grande vitesse est un phénomène naturel à couper le souffle, transformant le paysage à chaque marée.

Sa faune : La baie du Mont-Saint-Michel est une zone d'importance cruciale pour les oiseaux migrateurs, offrant un lieu de repos et de nourriture indispensable lors de leur long voyage entre le nord et le sud.

Sa flore : La végétation de la baie est adaptée à un environnement de marées, avec des espèces halophiles (tolérantes au sel) qui dominent le paysage. Les prés salés, uniques à cet écosystème, sont couverts d'une mosaïque de plantes telles que la salicorne et l'aster maritime.

La protection et conservation : La conservation de la biodiversité autour du Mont-Saint-Michel est un enjeu majeur. Des efforts considérables sont déployés pour préserver cet habitat unique face aux menaces telles que la pollution, l'urbanisation et les changements climatiques.

Comme tous ces lieux mythiques et magnifiques, le Mont Saint Michel souffre d'une fréquentation touristique importante. Prenons en soin!

Le Sucre

Pour le meilleur et pour le pire!

Chantal BAUWENS

« Dans le doux tourbillon des heures le sucre danse dans les fleurs tel un murmure sucré de l'âme, il enrobe chaque instant de sa flamme »
Inconnu

Imaginons notre corps comme une grande ville: les cellules sont les habitants de cette ville et le sucre est leur source d'énergie, comme l'électricité de nos maisons. Quand nous mangeons quelque chose de sucré, c'est comme si l'on allumait les lumières dans chaque maison de la ville. Maintenant si l'on allume trop d'ampoules d'un seul coup, cela peut surcharger le système électrique de la ville, de la même manière trop de sucre peut surcharger notre corps et causer des problèmes comme le surpoids ou même des maladies (diabète, maladies cardio-vasculaire...)



Le sucre et les produits sucrés dérivés font l'objet d'attaques récurrentes. Pour autant, on ne peut continuellement avoir un discours culpabilisant quand on sait que le sucre est une grande source d'énergie en plus d'être une matière première dans l'élaboration de nombreuses pâtisseries, confiseries, glaces et chocolats.

Il existe différents sucres: ceux qui sont **naturellement présents** au sein des aliments tels que légumes et fruits, miel, lait (lactose) et les **sucres ajoutés** sous une forme solide ou liquide par les industriels, ou autre (qui n'a pas rajouté du sucre sur ses fraises ?!). Le sucre présent dans les légumes et les fruits est en réalité une combinaison de **glucose**, de **fructose** et de **saccharose**. Par exemple, les mangues, les carottes et les betteraves contiennent essentiellement du saccharose tandis que les tomates et les poires sont plutôt riches en fructose. Pas de conclusions hâtives, les uns ne sont pas meilleurs ou plus mauvais que les autres.

Cela ne signifie pas que l'on doive éliminer complètement le sucre de notre alimentation.

Voici quelques astuces pour manger sucré tout en maintenant une alimentation saine.



Choisissez des sources de sucre naturelles:

Optez pour des aliments riches en sucre naturels comme les fruits frais, les baies et les dattes. Ils fournissent non seulement du sucre, mais aussi des fibres, des vitamines et des minéraux.

Limitez les sucres ajoutés:

Réduisez la consommation d'aliments transformés riches en sucres ajoutés tels que les sodas, les pâtisseries, les bonbons et les desserts industriels. Lisez les étiquettes nutritionnelles et choisissez des options avec le moins de sucres ajoutés.



Privilégiez les alternatives sucrées saines:

Utilisez des édulcorants naturels comme le miel, le sirop d'érable ou le sirop d'agave avec modération. Vous pouvez également expérimenter avec des édulcorants non chlorique comme la stevia ou l'erythriol.

Équilibrez votre repas:

Associez des aliments sucrés avec d'autres aliments sains pour équilibrer votre repas.

Par exemple, ajoutez des protéines, des graisses saines et des fibres à votre collation sucrée pour stabiliser votre glycémie et vous sentir rassasié plus longtemps.

Pratiquez la modération:

Il n'y a pas de mal à se faire plaisir de temps en temps, mais essayez de limiter la fréquence et la quantité de vos indulgences sucrées.

Savourez chaque bouchée et soyez conscient de vos choix alimentaires.

En suivant ces conseils, vous pourrez profiter du sucre de manière plus équilibrée en prenant soin de votre santé et de votre plaisir.

Recettes d'ici et d'ailleurs

Le BISSAP de Tacko

Jessica MVOTO

Une boisson

Le jus de bissap est une boisson traditionnelle à base de fleurs d'hibiscus. Les fleurs sont séchées et infusées dans de l'eau chaude pour produire une boisson rouge foncé avec une saveur acidulée et légèrement sucrée. Le jus de bissap est très populaire en Afrique de l'Ouest et en Afrique centrale, où il est souvent consommé frais ou glacé pour se rafraîchir en période de chaleur, mais également aux Caraïbes. Il est également apprécié pour ses propriétés nutritives et ses bienfaits pour la santé, notamment pour ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. Le jus de bissap peut être consommé nature ou agrémenté de différents ingrédients, tels que du sucre, du jus de citron, de la menthe, ou encore du gingembre.



Préparation

Ingrédients :

1. 100 g de fleurs d'hibiscus rouge (Bissap) déshydraté
2. 10 tiges de menthe fraîche
3. 200 g de sucre de canne
4. 2 litres d'eau

Rincez soigneusement les fleurs d'hibiscus à l'eau froide puis les égoutter.

Mettez les fleurs dans une grande casserole avec l'eau et portez à ébullition environ 25 minutes, l'eau se teinte d'une couleur rouge rubis.

Laissez refroidir complètement, filtrez puis versez le jus de Bissap dans une fontaine à jus ou le récipient de votre choix.

Ajoutez le sucre de canne, mélangez bien, jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous, puis ajoutez les tiges de menthe, réservez au frais pour au moins 1 heure, la menthe infusée parfamera délicatement le jus; servez bien frais ou avec quelques glaçons, voilà, c'est prêt il n'y a plus qu'à déguster

Avocats à la brésilienne

Ingrédients pour 4 personnes:

- 200g blanc de poulet
- 24 crevettes roses (fraîches (ou surgelées))
- 1 cœur de laitue (ou de la mâche)
- 1 banane (ou un pamplemousse)
- 2 cuillères à soupe crème fraîche
- 2 citrons
- 1 cuillère à soupe moutarde
- Sel
- Poivre
- germes de soja

Une entrée



Préparation

- Faites cuire les blancs de poulet salés et poivrés pendant 20 min à la vapeur, ou à la poêle.
- Laissez refroidir le poulet et coupez-le en lanières. Vous pouvez, bien sûr, utiliser un reste de poulet. Dans ce cas, éliminez-en la peau et les os.
- Décortiquez les crevettes. Si elles sont surgelées, arrosez-les d'un peu de jus de citron et salez-les : le sel accélérera ainsi la décongélation.
- Lavez et effeuillez la salade puis essorez avec soin les feuilles et coupez-les ensuite en lanières.
- Coupez ensuite les avocats en deux dans la longueur et éliminez le noyau. Prélevez la chair des demi-avocats en vous servant d'une cuillère parisienne (cuillère à boules). Conservez les coques.
- Epluchez la banane et coupez-la en rondelles, ou prélevez les suprêmes des pamplemousses.
- Placez les billes d'avocat dans un bol avec les fruits et arrosez-les aussitôt du jus d'1 citron pour éviter qu'elles s'oxydent et deviennent noires.
- Ajoutez dans le bol les dés de poulet, les crevettes ainsi que les lanières de laitue.
- Mélangez la crème fraîche avec le jus du citron restant et la moutarde. Salez et poivrez.
- Versez cette sauce sur les ingrédients et mélangez ensuite délicatement.

Remplissez les coques d'avocat de la préparation obtenue. Mettez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Le Colombo de Jessica

Un plat

Le colombo (ou curry antillais en Guadeloupe et Martinique) est d'une part un mélange d'épices (variante du curry, garam masala ou ras el-hanout) et d'autre part une recette de la cuisine indienne devenue depuis le XIX^e siècle une des recettes emblématiques des cuisines antillaise et guyanaise.



Préparation

Peler les oignons et les gousses d'ail, hacher les. Presser les citrons et prélever leur jus

Faites revenir les oignons et l'ail dans l'huile chaude

Mettez-y les tomates coupées grossièrement et les épices avant d'ajouter le jus de citron

Assaisonner avec du sel et du poivre. Cuire pendant 3 minutes. Verser le lait de coco

Laisser mijoter 15 minutes, arroser avec un peu d'eau si la sauce est trop épaisse

Entre temps tailler le poisson en gros morceaux et ajoutez-les à la sauce, prolonger la cuisson de 7 minutes

A servir avec de l'igname de la patate douce ou du riz blanc

Colombo de poisson

Ingrédients pour 4 personnes :

- 600g de poisson blanc
- 60 cl de lait de coco
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 cuillères à soupe d'épice à colombo
- 2 boîtes de tomates pelées
- 2 cuillères à soupe de curry
- 2 citrons vert
- Sel, poivre

Un dessert

« Tiramisu », ou se tirer vers le haut! Quand l'Italie nous régale!

Voici une variante du traditionnel tiramisu italien au café et chocolat, le tiramisu aux framboises. C'est une recette facile et qui vous offrira un rendu léger. Le genre de préparation idéale à déguster à la fin d'un repas de famille. Une recette sans cuisson. N'oubliez pas les petites amandes effilées légèrement grillées pour parfaire le tout, elles donnent une touche croquante et délicieuse.

Ingredients pour 6 personnes

- 375 gr de framboises (surgelées ou pas)
- 24 boudoirs (biscuits cuiller)
- 38 ml de sirop (de framboise)
- 15 cl d'eau
- 188 gr de mascarpone
- 75 gr de sucre
- 2 œufs
- amandes effilées

Préparation

- Mélangez le sirop de framboise avec l'eau, et trempez un biscuit cuiller face vers le bas quelques secondes.
- Disposez des biscuits cuiller imbibés sur tout le fond du plat (ou des verrines individuelles).
- Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Mélangez les jaunes avec le sucre jusqu'à avoir un mélange crémeux. Ajoutez le mascarpone et mélangez bien.
- Montez les blancs en neige bien ferme, et ajoutez les délicatement au mélange de mascarpone.
- Disposez la moitié du mélange obtenu sur les biscuits cuiller imbibés, puis disposez la moitié des framboises sur la crème.
- Faites à nouveau une couche de biscuits imbibés, puis versez le reste de crème dessus et étalez-le bien.
- Parsemez la crème d'amandes effilées grillées, puis placez le reste des framboises joliment sur le tiramisu. Mettez au frais pour minimum 4 heures.

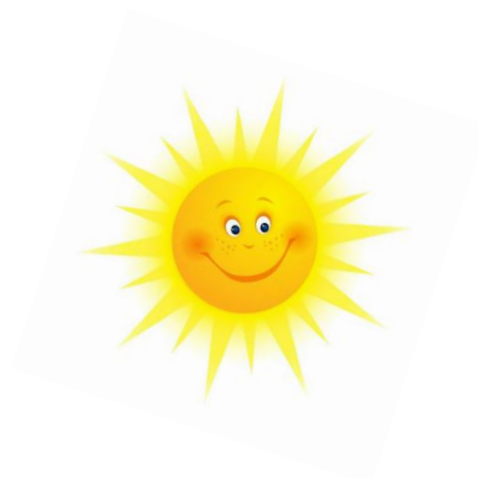


Et voilà, votre tiramisu aux framboises est prêt !

Bonne dégustation!

Anagramme

Vous avez dit canicule?



Contraire de froid	HUDAC	
5 fois/jour	UTRFI	
C'est vital !	ROEBI	
C'est mieux quand il est fermé !	OLVTE	
Miroir	LAGCE	
A lade son front	ERUSU	
Chinoise	BOERM	
Bien mérité	PSREO	
Tissu 100%...	TCONO	
Rester au ...	IFARS	

Réponses : chaud, fruit, boire, volet, glace, sueur, ombre, repos, coton, frais

***L'été quand il fait chaud:
je me découvre, je bois de l'eau, je reste au frais,
je donne des nouvelles à mes proches!***