

CLIN D'ŒIL

DE L'ESA



PRINTEMPS 2024
Numéro 24

Association pour le Développement des Services de Soins Infirmiers À Domicile



• ZOOM •

JARDIN DU KEUKENHOF / LES PAPILLONS / LE PRINTEMPS DES PEUPLES / LA PLONGEE SOUS MARINE

PETIT TOUR EN HOLLANDE

KEUKENHOF – LE PARC FLORAL

Keukenhof est un parc floral néerlandais. Keukenhof, le jardin des tulipes de Hollande. Le parc floral de Keukenhof à Lisse est le plus grand jardin de tulipes du monde avec plus de sept millions de bulbes qui sont plantés à la main chaque automne.

Le xve siècle voit la création du parc, en tant que partie intégrante du domaine du château de Teylingen.



Il sert de jardin potager à la comtesse Jacoba de Bavière : elle trouve là les ingrédients pour sa cuisine, ce qui explique l'origine de l'appellation.

En 1949, la propriété est transformée pour accueillir les expositions de fleurs à bulbes, à l'initiative du bourgmestre de Lisse de l'époque, W. J. H. Lambooy.

Il est le plus grand parc floral au monde en superficie². Les bulbes sont fournis gratuitement par les exposants. Les architectes du parc imaginent les massifs environ un an à l'avance et les jardiniers plantent les bulbes entre octobre et décembre. Près de chaque massif, une pancarte donne les coordonnées de l'exposant auprès duquel les fleurs présentées peuvent être achetées. À la fin de la saison, les bulbes sont déterrés pour pouvoir être réutilisés l'année suivante.

Le parc d'exposition est entouré de champs de tulipes, jacinthes, narcisses et jonquilles. Plusieurs pavillons présentent des expositions de fleurs (notamment des orchidées dans le pavillon Beatrix). Un moulin à vent datant de 1892 (provenant de Groningue) est installé dans le parc en 1957 pour lui donner un aspect authentique. Il permet d'avoir un point de vue en hauteur sur les champs aux alentours. Les anciens jardins à la française du château sont conservés ; y sont ajoutés un labyrinthe végétal et des fontaines sculptées.



C'est l'une des plus belles attractions des Pays-Bas, qui attire également de nombreux touristes étrangers. Le parc floral ne sera ouvert que pendant 53 jours en 2024. Le parc floral est situé au centre des plus beaux champs de fleurs des Pays-Bas. À Keukenhof, il y a plusieurs points de vue sur les champs de fleurs. Il y a également au départ de Keukenhof une promenade en bateau le long des champs de bulbes, Les **15 kilomètres** de sentiers de randonnée du Keukenhof sont aménagés de manière à offrir une vue spectaculaire sur les jardins de fleurs parfumées et les serres de fleurs. Au cours de votre promenade, vous verrez des expositions de fleurs changeantes uniques et hebdomadaires, de beaux étangs et divers pavillons avec restaurants et terrasses. Outre les magnifiques jardins de fleurs, Keukenhof abrite également **le plus grand parc de sculptures des Pays-Bas**. Vous pouvez admirer ici de nombreuses images réalisées par des artistes nationaux et internationaux.



LES PAPILLONS

Le papillon appartient à la famille des Lépidoptères, on distingue les papillons de jour des papillons de nuit. Actuellement, en France on dénombre 257 espèces de papillons de jour contre 5 200 espèces de nuit.

Rôle d'auxiliaire au jardin : Les papillons jouent un rôle important de pollinisation. En visitant chaque fleur à la recherche de nectar, ils se couvrent de pollen qu'ils disséminent en passant de fleur en fleur. Ils assurent ainsi la fructification des plantes potagères et fruitières.

Qui dit papillon, dit aussi chenille, à la mauvaise réputation puisqu'elle dévore les feuilles. Toutefois, si elles venaient à être trop nombreuses au jardin, et à causer des dégâts non négligeables, les oiseaux du jardin auront tôt fait d'en réguler la population !

Son habitat : Les papillons ont besoin d'abris pour se protéger des intempéries, du vent, de la pluie, du froid de l'hiver, et survivre durant l'absence des fleurs.

Durant la saison froide, certaines espèces migrent vers des régions plus chaudes, d'autres restent sur place et cherchent refuge dans les maisons, les greniers, les hangars, les cabanes de jardins, les cavités des arbres, les interstices dans les murets, sous les feuilles... D'autres encore ne sont pas adultes au moment de l'hiver : les chenilles s'enfouissent dans le sol, ou se mettent à l'abri sous les débris végétaux. Les œufs et les chrysalides n'ayant pas besoin de se nourrir supportent mieux l'hiver.

Son régime alimentaire : Le papillon se nourrit du nectar des fleurs ; il est muni d'une trompe qu'il déroule pour aspirer ce liquide sucré. Il repère en vol les fleurs à butiner par leurs couleurs et les U.V. émis. Le papillon boit aussi près des mares et des flaques d'eau, pour les sels minéraux...

Les chenilles monophages ne dévorent les feuilles que d'une seule espèce de plante, appelée plante hôte. Les autres chenilles se régalent de n'importe quelle plante sachant qu'elles ont des préférences pour les orties. Assurez-vous d'en avoir toujours dans un coin de votre jardin, pour épargner les plantes ornementales et potagères de leur appétit vorace.



Physionomie: Leurs yeux sont composés de milliers de petites cellules qui les rendent très sensibles aux couleurs, des fleurs notamment, le papillon aurait une préférence pour les couleurs jaune et violet. Les ailes du papillon sont très fragiles, elles sont recouvertes d'écailles. C'est la "poudre" qui reste sur les mains lorsque l'on touche un papillon, et sont malheureusement irremplaçables. C'est pourquoi il ne faut pas attraper un papillon avec les mains.

Les papillons sont des animaux à sang froid, la température de leur corps dépend donc de la température extérieure. Les papillons captent le soleil, et en absorbent la chaleur pour pouvoir voler. Si la température est trop basse, ils en sont incapables. Les papillons sont aussi très légers, et ils sont les jouets du vent si celui-ci est trop fort pour eux. Ils ont alors besoin d'un abri où se réfugier.

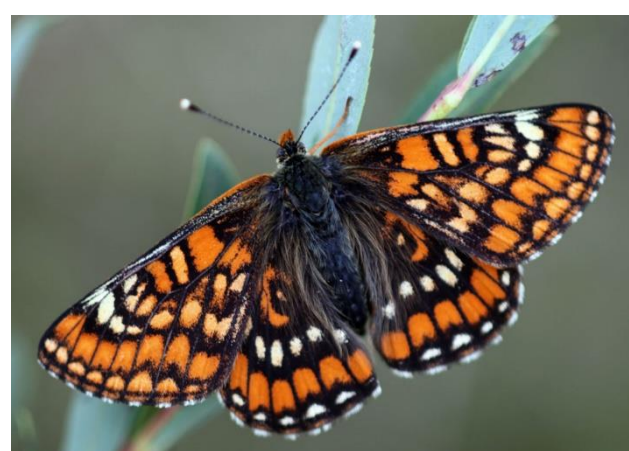
Son cycle de vie : Au fil des saisons les papillons passent par différents stades : œuf, chenille, chrysalide avant de devenir un papillon adulte.

La femelle pond ses œufs sur les plantes qui nourriront les chenilles (l'ortie par exemple). Les œufs éclosent pour donner naissance aux chenilles, qui vont rapidement grossir en mangeant des feuilles, multipliant plusieurs fois leur poids en quelques semaines et mueant régulièrement.

Lorsque la chenille a atteint un certain poids, elle cesse de manger et se transforme en chrysalide. Elle restera sous cette forme une semaine à plusieurs mois suivant le temps et l'espèce. D'elle sortira l'imago : le papillon adulte.

C'est à stade qu'a lieu la reproduction, les papillons sécrètent des phéromones, et se livrent à des parades nuptiales pour attirer l'individu du sexe opposé. Selon les espèces, le papillon vit de quelques jours à quelques mois.

Contre leurs prédateurs naturels (oiseaux, araignées, amphibiens, chauve-souris, lézards, musaraignes, guêpes, libellules...) les papillons ont développé différentes techniques : camouflage chez les chenilles, par la couleur, souvent verte comme les feuilles qu'elles sont occupées à manger, ou mimétisme de forme, ressemblant à des brindilles, le papillon quant à lui, impressionne ces prédateurs par le dessin de ses ailes (les ocelles du paon du jour par exemple), qui surprend le prédateur et donne au papillon l'occasion de s'enfuir.



Le printemps

N O N M N M C E R F V O L A N T M
Y Q H R L O A H E Q U I N O X E N
Y E U P A P I L L O N M U K B S V
O E X W Z P P E J Y E I Q E Q G B
T V L G K N M L L R K G A D Y T A
N O L L I S I O U B L R E T F R S
A L N D I J R A W I W A J H G E R
S Z O K S E K U W W E T V B P V U
P N E D P L B X E Y E I A I Z Z A
M K G K E F Y A S L A O L E T A E
E N R S C L O W L H U N B A C N S
T X U O L E L W E E B O C T I K I
N Q O T O U O E S R R S C P U A O
I N B Q S R G O H B R B O S D O K
R A K K I U J E S E O U B Q N R R
P J G Y O T Y E H O I Z K P U W L
E Z A I N F U S D U Z E H M P S S

abeille	bourgeon	cerf-volant	couleur
eclosion	equinoxe	fleur	herbe
migration	oiseau	oisillon	papillon
pluie	printemps	vert	

LE PRINTEMPS DES PEUPLES

La révolution de 1848 est marquée par le soulèvement populaire en Italie et en Allemagne, inspirés de ceux débutés en France et en Suisse, quelques mois plus tôt : c'est le Printemps des peuples.

La révolution de mars 1848 fait partie d'un grand mouvement de soulèvements populaires, à l'échelle européenne. Elle s'inspire de la Révolution française de février 1848, durant laquelle le peuple de France s'est massivement mobilisé en faveur de la République, le symbole institutionnel d'unité de la Nation. En 1848, l'empire germanique domine une large partie de l'Europe, notamment l'Italie fractionnée et partagée avec l'Autriche et la France. Malgré une répression sévère des autorités germaniques de l'époque, la révolution de mars 1848 aboutira à des changements décisifs. L'unification de l'Allemagne et l'indépendance du peuple italien seront les principales conséquences à long terme de cette révolution.

Comment se manifeste le Printemps de peuples ?

Si les revendications des différents peuples en Europe varient, l'ensemble du continent est marqué par des idéaux communs, moteurs aux soulèvements. Les idées libérales sont dominantes : les citoyens en Europe réclament la liberté, le pouvoir du peuple (démocratie), mais aussi leur souveraineté. Ces idées traduisent une volonté de "faire Nation", c'est-à-dire de constituer une unité autant géographique que politique et culturelle. Cela passe donc, notamment pour le peuple italien, par le départ des empires austro-hongrois, et l'unification des royaumes et comtés. Pour la France, l'enjeu passe par la réinstauration d'un système républicain démocratique, en opposition à la Monarchie constitutionnelle (Monarchie de Juillet) alors en vigueur, avec le roi Louis-Philippe.

*Lithographie de Frédéric Sorrieu,
La République universelle,
démocratique et sociale – Le Pacte :
« Peuples, formez une Sainte-Alliance et
donnez-vous la main », 1848, musée
Carnavalet, Paris.*



Pourquoi le Printemps des peuples est-il un échec ?

Le Printemps des peuples est un échec sur les court et moyen termes dans la plupart des pays. La majorité des révolutions populaires sont sévèrement réprimées : en Allemagne, le Parlement de Francfort est divisé entre les libéraux et les démocrates, qui ne parviennent pas à s'accorder sur l'avenir de la Nation. Cette inertie mène la confédération d'Allemagne à une impasse, puisque le roi de Prusse refuse la couronne impériale et met fin à tout espoir d'unification. L'Italie peine, quant à elle, à se réunifier et ne parvient que temporairement à former le Royaume de Piémont-Sardaigne, qui ne satisfait pas les Italiens. Les Autrichiens reviennent en force, et occupent de nouveau les territoires.

Quelles sont les conséquences du Printemps des peuples ?

Le Printemps des peuples de 1848 connaît néanmoins de nombreuses réussites, dont les plus notables ne se constatent qu'à long terme. D'abord, les idées républicaines et libérales vont durablement s'ancrer dans les mentalités. Si bien que les monarchies vont progressivement s'effondrer en Europe.



*Louis-Napoléon
Bonaparte (1808-1873)*

La France voit ainsi la IIe République proclamée, et le premier président de la République est élu démocratiquement : Louis-Napoléon Bonaparte. De même, de nouvelles constitutions sont ratifiées, dont la plupart placent en premier article la reconnaissance des peuples, de la Nation et de la souveraineté. Ces constitutions réaffirment le droit aux peuples de décider par eux-mêmes, pour eux-mêmes.

1848 : le Printemps des peuples



ACTIVITE MANUELLE : LA BRODERIE DIAMANT

La broderie diamant, aussi appelée « Diamond painting » est un loisir créatif relativement nouveau qui permet de réaliser de jolies œuvres d'art à partir de strass appelés « diamants » qui sont à coller sur une toile.



Comment cela fonctionne ?

Le fonctionnement du Diamonds painting est assez simple. Il s'agit essentiellement de coller des petits diamants en résine sur une toile pré-imprimée pour créer une image. La toile pré-imprimée est marquée avec des carrés colorés pour correspondre aux couleurs des diamants.

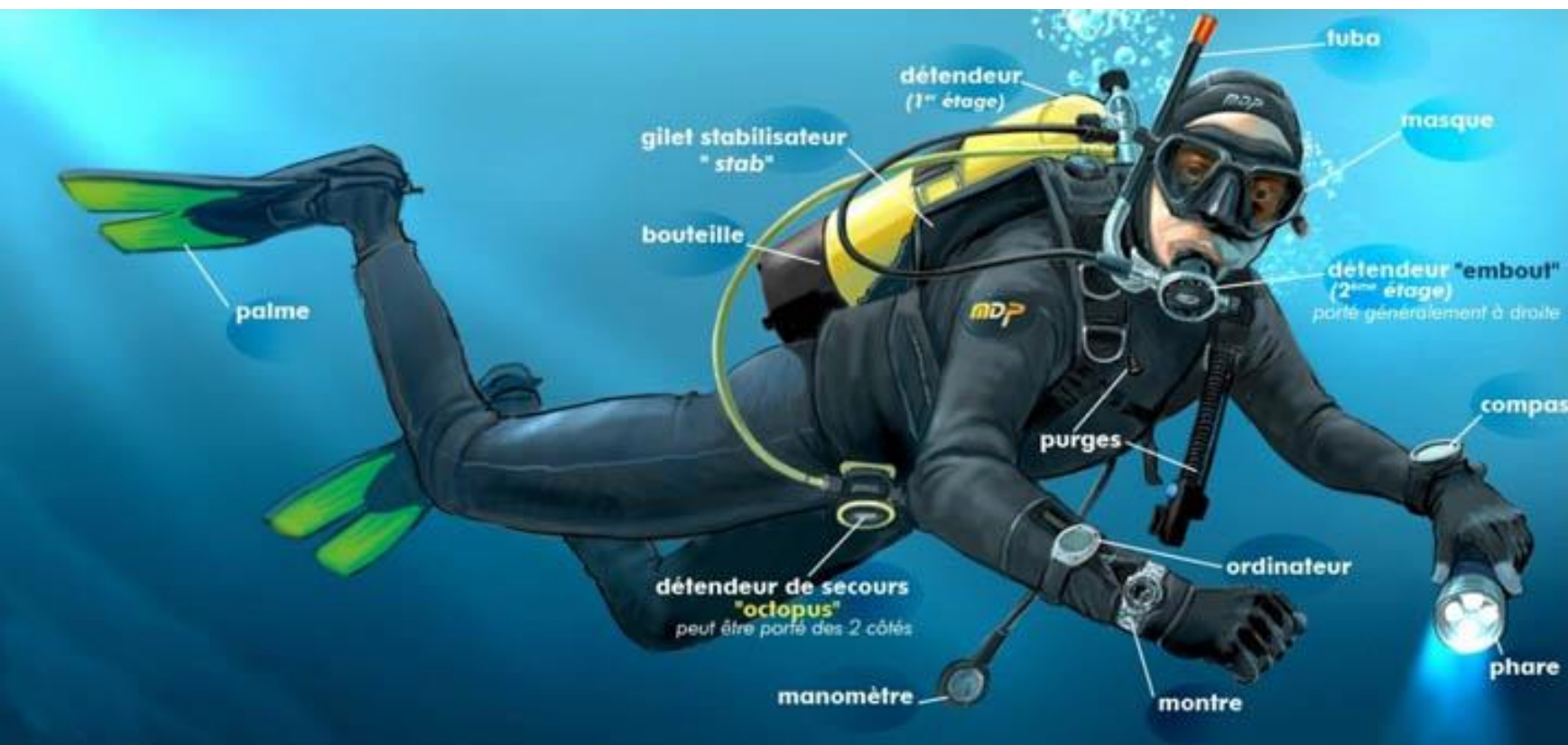


Récit d'un Patient : LA PLONGEE SOUS MARINE

La plongée sous-marine est un sport doux et calme. Il existe aussi d'autres sports qui s'apparentent plutôt à un entretien sportif comme la natation et donc plutôt axé sur la nage.

ENTRETIEN TECHNIQUE: Cela suppose de connaître le matériel (montage et démontage). Pour la bouteille à air il faut vérifier la robinetterie et le sanglage (en terme de technique la STAB) mais aussi vérifier les dates de contrôle pour être certain que le matériel est fiable au niveau mécanique. Il faut changer la bouteille à air et vérifier la pression qui doit être de 200 bars environ.

Il faut préciser que l'on parle de l'air et non pas d'oxygène comme on le dit souvent.



J'ai pratiqué la plongée sportive par opposition à la plongée professionnelle qui est plus technique et peut se faire avec d'autres gaz que l'air ambiant, par exemple l'hélium voir même de l'hydrogène qui s'utilise pour les plongées profondes à plus de 130 mètres.

Il est possible de terminer sa plongée avec des paliers de décompression calculés en pleine eau (en remontant du froid) en fonction des « tables » ou avec l'ordinateur de plongée dont nous disposons sur nous et en fonction de la profondeur et du temps que nous indique le moniteur d'immersion.

En fin de plongée (supérieur à 10 mètres de profondeur) le palier de sécurité est obligatoire entre 5 et 6 mètres durant 3 à 5 minutes.

Il y a une vigilance après la plongée pour éviter les accidents dus aux gaz accumulés (« accident de décompression ») comme ne pas prendre l'avion, ne pas faire de sport intensif (« cardio ») quelques temps après.

J'ai plongé de préférence dans le sud de la France mais à priori tant qu'il y a de l'eau la plongée est possible comme en Bretagne, dans des Lacs, des grottes ou du côté de Marseille.

Je faisais parti d'un club à la piscine de Taverny où l'on s'entraînait pour la natation et avec lequel je partais plongée en mer. J'avais bon nombre d'amis qui pratiquaient la même passion.

J'ai eu cette pratique mais dès que j'ai le nez dans l'eau je ne manque pas de mettre mon masque et mon tuba avec les palmes bien sûr.

J'ai commencé très jeune sous l'influence de mon père qui en bon breton aimait la mer aussi.

Mr.



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
07 88 48 80 98



CHLOÉ

Psychomotricienne
07 86 76 98 41



FABIENNE

Assistante en soin
gériatrique
06 76 12 36 46



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