

CLIN D'ŒIL

DE L'ESA



JANVIER 2024
Numéro 23

Association pour le Développement des Services de Soins Infirmiers À Domicile



• ZOOM •
Eruption Volcanique (Islande) /

LES ERUPTIONS VOLCANIQUES

Un **volcan** est une ouverture dans la surface de la terre qui permet au magma (roche chaude liquide et semi-liquide), aux cendres volcaniques et aux gaz de s'échapper. On les trouve généralement là où les plaques tectoniques se rejoignent ou se séparent, mais ils peuvent aussi se trouver au milieu des plaques en raison des points chauds volcaniques.

On parle **d'éruption volcanique** lorsque des gaz et/ou de la lave s'échappent d'un volcan, parfois de manière explosive. Les volcans présentent un certain nombre d'avantages pour l'environnement, par exemple des sols fertiles, de l'énergie hydrothermale et des minéraux précieux. Mais ils présentent également plusieurs dangers : cendres volcaniques, gaz, lahars (coulées de boue), glissements de terrain, coulées de lave et coulées pyroclastiques (courants de gaz chauds se déplaçant rapidement).

Les éruptions volcaniques peuvent être mortelles et provoquent souvent des déplacements de population et des pénuries alimentaires.

ISLANDE : UN REGAIN D'ACTIVITÉS SISMIQUES APRÈS 800 ANS DE CALME

DECEMBRE 2023 : La fissure s'étend sur environ 4 km de long et le taux de décharge de lave était estimé à quelques centaines de m³/seconde au cours des deux premières heures de l'éruption ! Depuis lors, l'ampleur de l'éruption ne cesse de s'affaiblir et la hauteur des fontaines de lave de diminuer, atteignant environ 30 mètres au plus haut, selon les estimations . En JANVIER 2024 l'éruptions volcanique à cessée.

réalisées lors de survols en hélicoptère de la zone par les spécialistes.
"Suite à l'éruption du Sundhnúksígá, les terres du Svartsengi se sont affaissées de plus de 5 cm, détaille l'office météorologique islandais. Auparavant, la terre s'y était élevée d'environ 35 cm depuis la formation du canal magmatique le 10 novembre."



Cet événement met en lumière la position géologique unique de l'Islande : "Nulle part ailleurs sur la Terre, la séparation des plaques tectoniques eurasiatique et américaine n'est aussi visible que dans la péninsule de Reykjanes et à Þingvellir: ici les plaques se séparent de 2 cm par an", indique le [site officiel d'information touristique de l'Islande](#).

Cette région, qui était relativement stable depuis quelque 800 ans, connaît depuis quelques mois un regain d'activités sismiques.



Les synonymes

Consigne : Trouver un ou deux synonymes pour compléter chaque ligne.

- Laver, nettoyer, _____,

- Délicieux , succulent, _____,

- Moche, laid, _____,

- Vitesse, rapidité, _____,

- Aimer, apprécier, _____,

JOURNÉE MONDIALE DES CÂLINS

Origine : pourquoi la journée internationale des câlins ?

Cette journée placée sous le signe des bisounours aurait été instaurée en 1986 par le révérend américain, Kevin Zaborney. Celui-ci avait constaté une baisse de moral chez ses paroissiens, entre la fin des fêtes de fin d'année et la Saint-Valentin : un constat en lien avec ce que l'on appelle désormais la dépression saisonnière hivernale.

Pour contrer ce blues, le révérend a souhaité inciter ses paroissiens à créer des liens fraternels en s'enlaçant quelques secondes. Un signe de tendresse qui équivaut à mille mots. En favorisant la sécrétion d'ocytocine - l'hormone de l'amour - le câlin aurait des effets bénéfiques sur notre santé physique et morale.

Depuis, chaque **21 janvier**, des hommes et des femmes se promènent dans des lieux publics en arborant fièrement des pancartes "free hugs" (câlins gratuits). Ces sympathiques initiatives, très répandues dans les pays anglo-saxons, ne rencontrent pas réellement leur public en France. Dommage, car ces moments de contacts rapprochés font du bien au corps et à l'esprit.

Les câlins permettent de lutter contre la déprime hivernale, contre le stress.

Les bienfaits des câlins, à tous les âges :

Il n'y a pas d'âge pour apprécier - ou non - les câlins. C'est bien connu, câliner un bébé dès son plus jeune âge est primordial pour son équilibre émotionnel futur. On l'aide ainsi à lutter contre le stress, et à bien grandir.

Les seniors, plus vulnérables, sont également très sensibles au contact physique. Une étreinte, une accolade, une poignée de main, ou même un sourire suffisent parfois à instaurer un lien de proximité et à redonner le sourire à quelqu'un. Alors n'hésitez pas à embrasser les enfants et les personnes âgées de votre entourage.



Les câlins sont bons pour la santé:

Pour améliorer la résistance contre les virus de l'hiver, rien de tel qu'un long câlin ! Pour éviter le contact physique, remballez donc vos excuses type "je ne voudrais pas te transmettre mes microbes". Le contact peau à peau aurait pour effet de renforcer nos anticorps. Des études ont même prouvé que 5 à 10 minutes de câlins par jour boosterait notre système immunitaire et nous aideraient à lutter contre certaines maladies cardiovasculaires.

Les câlins facilitent la communication:

Lorsqu'on traverse une période forte en émotions, qu'il s'agisse d'un heureux évènement, d'une dispute, d'une maladie, de la perte d'un animal de compagnie ou de la perte d'un proche, les mots ne suffisent pas toujours à traduire nos sentiments. Dans ce cas, un câlin s'avère un outil de communication non verbale très efficace. Il ne nous engage pas à grand-chose mais peut signifier tellement pour la personne qui le reçoit. Alors, si on levait plus souvent le nez de nos écrans pour prendre soin de nos proches ?



23 JANVIER : JOURNÉE DE L'ÉCRITURE MANUSCRITE

À l'ère du tout numérique, pourquoi s'évertuer à écrire à la main ? La Journée mondiale de l'écriture manuscrite de ce mardi 23 janvier rappelle les bienfaits de cette pratique, notamment sur la concentration, l'apprentissage et la mémorisation.

L'art de gratter du papier se célèbre, ce 23 janvier, à l'occasion de la Journée mondiale de l'écriture manuscrite, créée en 1977 par l'association professionnelle des fabricants américains de crayons et stylos. Cette date correspond au jour anniversaire de John Hancock, le premier à avoir signé – à la main – la Déclaration d'indépendance américaine, en 1776.

Quand on apprend à former une lettre avec un crayon, on fait travailler « *une mémoire dite sensori-motrice qui joue un rôle dans la reconnaissance des lettres par la suite* », explique Jean-Luc Velay, docteur en neurosciences de l'université d'Aix-Marseille. Il ajoute que « *dans notre cerveau, toutes les zones qui gèrent le langage écrit sont façonnées par notre écriture manuscrite* ». L'expert explique par ailleurs qu'écrire à la main, plus difficile que de taper sur un clavier, permet d'entraîner ses capacités de concentration.

L'écriture manuscrite aide « à la mémorisation, à organiser ses idées et à se concentrer », ajoute Catherine Richard, qui accompagne aussi bien des enfants qui rencontrent des difficultés pour écrire, que des adultes, en reconversion professionnelle ou qui doivent réapprendre à écrire après un accident de la vie.

Enfin, selon plusieurs études, l'écriture manuscrite développerait aussi la créativité. Alors à vos plumes !



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

Coordnatrice
06 77 17 88 97



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