

# La Gazette



Juin 2022 - N°51

Association pour le Développement des Services de Soins Infirmiers À Domicile



# Édito

Chères lectrices et chers lecteurs,

Voici venu le temps de journées plus lumineuses, un air plus doux, une météo que l'on espère clémente !

La période estivale est propice aux temps d'échanges, de retrouvailles, de bavardages sous les étoiles... Autant que possible, qu'il nous soit permis à toutes et tous de passer du temps avec nos amis, nos proches lors de soirées qui s'étirent et pour les plus chanceux de découvrir de nouveaux horizons.

Dans ce numéro, nous vous proposons notamment un voyage en imperfection, quelques inspirations venues de la mer et beaucoup de détente !

Les équipes de l'ADSSID profiteront aussi d'un repos mérité après ces mois difficiles. Comme chaque année, nous mettrons tout en œuvre pour assurer les prises en charge et nous vous solliciterons pour connaître vos éventuels déplacements afin de répondre au mieux aux besoins des personnes les plus vulnérables.

Nous vous souhaitons un très bel été en espérant qu'il vous apporte ressourcement et multiples bienfaits !

Ps : dans l'attente de recevoir vos cartes postales 📮



**Pascale Hoang**  
Directrice

## SOMMAIRE

|                                |               |                                |                 |
|--------------------------------|---------------|--------------------------------|-----------------|
| Edito .....                    | <b>p. 2</b>   | L'abbaye de Royaumont.....     | <b>p. 8-9</b>   |
| Informations utiles.....       | <b>p. 3</b>   | L'éloge de l'imperfection..... | <b>p. 10-11</b> |
| Les algues.....                | <b>p. 4-5</b> | Amusez-vous .....              | <b>p. 12-15</b> |
| Les premiers congés payés..... | <b>p. 6-7</b> | Solutions aux jeux .....       | <b>p. 16</b>    |

# Informations utiles

## Une idée pour se repérer ...

Véronique Dechamps  
IDEC

Nous avons découvert, au cours de nos pérégrinations sur internet, cet agenda conçu par une proche aidante pour sa maman. Elle l'a appelé « **Un nœud dans mon mouchoir** », faisant référence à cette pratique ancienne qui aidait à se souvenir de faire quelque chose ou dire quelque chose à quelqu'un en faisant un nœud dans son mouchoir (en tissu à l'époque!)



« Un nœud dans mon mouchoir »

### Un agenda entre proches aidants et aidés

#### Les plus de cet agenda

- des informations nécessaires au quotidien sur un seul support
- des pages avec coins perforés pour retrouver facilement la semaine en cours
- un carnet de liaison entre aidants (famille, amis proches) et la personne âgée
- un outil utile pour le maintien de la personne à son domicile
- de belles illustrations, des couleurs chaleureuses

<https://1noeudamonmouchoir.fr/>

### Connaissez-vous le Journal de François?

C'est un journal de proximité de la Vallée de Montmorency où la culture, les initiatives solidaires, l'histoire locale, le patrimoine, le sport, le tourisme sont à l'honneur.

Chaque semaine le journal de François vous donne des informations sur les agendas culturels, sportifs, solidaires ou touristiques de la Vallée de Montmorency.

C'est une véritable mine d'or que vous pouvez retrouver sur internet : <https://www.journaldefrancois.fr>

« J'ai créé cet agenda à l'origine pour ma mère afin qu'elle ne cherche plus ses petits bouts de papier éparpillés à travers la maison. Je l'ai conçu afin qu'elle ait des repères, qu'elle trouve facilement les informations dont elle a besoin au quotidien. »

Laurence B.

# Les Algues

## Du nouveau dans nos assiettes?

Sylvie PICHON  
Responsable qualité



*Les algues font parties du décor de nos vacances aux bords de la mer. Elles sont précieuses et d'une richesse insoupçonnée !*



Les algues constituent la base de toute la chaîne alimentaire marine. Elles nourrissent la microfaune, servent d'abri et de nurseries pour de nombreuses espèces de l'écosystème marin (poissons, crabes, crevettes, etc.. ). Elles jouent aussi un rôle protecteur contre l'érosion du littoral en empêchant le sable de nos plages d'être emporté par les vagues. Mais pas seulement ....

L'algue est un élément riche en nutriments et oligo-éléments. Ces propriétés ont trouvé leur utilité dans différents secteurs d'activité:

L'industrie agro-alimentaire qui en extrait des constituants (alginates, agars, carraghénanes) utilisés comme additifs alimentaires du fait de leurs propriétés gélifiantes ou épaississantes, mais aussi dans l'industrie cosmétique et pharmaceutique. Certaines variétés d'algues sont destinées à l'alimentation humaine et apportent des sels minéraux essentiels au bon fonctionnement du corps humain .



- **Les plus connues :**
  - **Le wakamé :** Algue brune (plutôt de couleur vert foncé), très riche en calcium, rappelle les légumes-feuilles
  - **La laitue de mer :** Véritable légume de mer, cette algue verte d'un beau vert vif rappelle la laitue .
  - **Le Nori :** Au Japon , il est utilisé dans la confection des sushis.
  - **La spiruline :** Algue microscopique .Utilisée comme complément alimentaire qui apporte tonicité et vitalité .



## Et dans nos assiettes ?

Dans les pays d'Extrême-Orient (Japon, Chine, Thaïlande.. ), la consommation d'algues est ancestrale et traditionnelle. On la retrouve sous différentes formes, fraîche , séchée , en paillette. Elles sont utilisées pour faire des soupes, des nouilles ou sont transformées en vinaigrettes.

En France l'attrait pour les algues est plus limité . Depuis quelques années on note pourtant une augmentation de leur consommation aux vues de leur richesse en sels minéraux et de leurs bénéfiques pour la santé. La Spiruline adoptée par le grand public se cultive désormais en France dans des fermes dédiées . L'utilisation des algues dans la cuisine est encore méconnue et peu répandue. Mais consommer des algues intrigue le consommateur...



Elle est devenue une source d'inspiration et de créativité pour des chefs cuisiniers qui laissent leur imagination apporter de nouvelles saveurs à leur plats. De nombreux grands chefs cuisinier ont mis les algues au menu de leur restaurant

« A Noirmoutier, au restaurant La Marine, le chef Alexandre Couillon en fait même un argument "les gens qui viennent chez nous, se déplacent pour l'algue, produit de notre terroir". Pain, beurre, ships , tous en contiennent, et sa dernière création, l'oreille de mer (ormeau) et sa bonite séchée au kombu promet d'être un best. »  
**source l'observateur octobre 2017**

## Mais comment la cuisiner?

Les algues peuvent être toastées, frites, mijotées, sautées, hachées menues pour farcir des poissons, ou gardées entières pour faire des papillotes...

Séchées et moulues, seules ou mélangées, on les saupoudre sur les pâtes, les pommes de terre, et même les chips pour une petite touche iodée. On peut aussi les mélanger à la crème ou au beurre pour accompagner des fruits de mer ou de la viande .

Il est possible de trouver des recettes sur internet ou dans des ouvrages totalement dédiés à la cuisine aux algues.

### La recette de la Gazette

#### La salade de concombre au wakamé

- Nombre de personnes : 4
- Temps de préparation : 9 mn
- Degré de difficulté: Facile



#### Ingrédients

Pour 4 personnes : 10 g de wakamé frais (algue, en boutique bio), 1 concombre , sel.

Pour la sauce: 1,5 c. à s. de vinaigre de riz (ou de cidre), 1 c. à s. de saké (ou de vin blanc), 1 c. à s. de sauce soja, 1 c. à s. d'eau, 1 c. à s. rase de sucre.

Pour le décor: 1 c. à s. de sésame grillé.

Ces ingrédients peuvent se trouver dans la plupart des magasins bio. Régalez vous !

# Les premiers congés payés

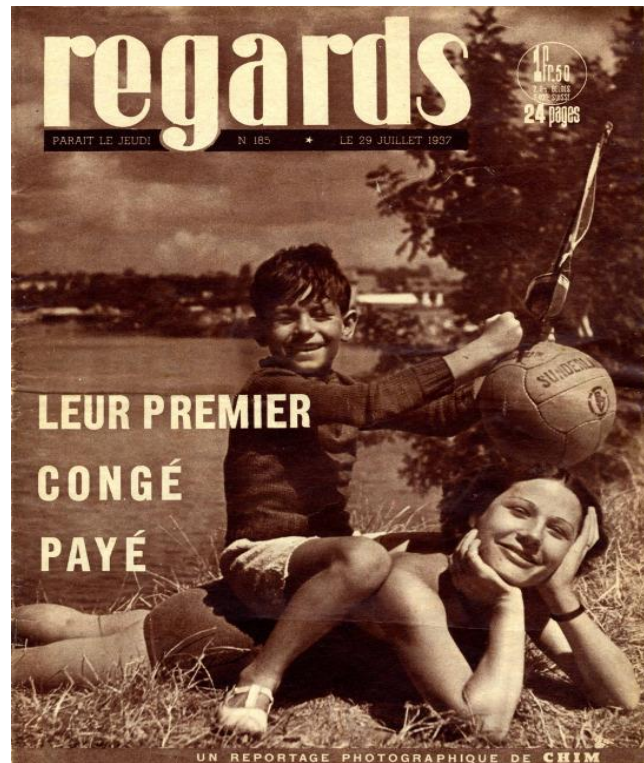
Une révolution joyeuse pour les travailleurs!

Véronique Dechamps  
IDEC

On ne se pose plus la question des congés payés aujourd'hui, pourtant ils n'ont pas toujours existés. Leur apparition a révolutionné la vie des français et leurs habitudes de vie: être en vacances et être payés quand même!

Il y a 84 ans, les Français découvraient les vacances d'été, après le vote des congés payés, par les députés du Front populaire, en juin 1936. Une première dans le pays!

Le 3 mai 1936, le **Front populaire** remportait le deuxième tour des élections législatives sur fond de crise économique et de montée du nazisme en Allemagne. Dès le 4 au matin, les ouvriers se déclarent en grève et occupent leurs usines, pour faire pression sur le nouveau gouvernement de gauche afin d'obtenir des avancées sociales. Très vite ils sont 3 millions de grévistes.



Les congés payés, "un droit pour tous"

La reprise totale du travail après les grandes grèves de mai aura lieu le 13 juin, suite à la signature des accords de Matignon: ce 8 juin 1936 est négocié entre la CGT et le patronat des accords qui permettent aux ouvriers de conquérir de nouveaux droits sociaux, dont la semaine de 40 heures et la représentation syndicale; mais pas encore les congés payés qui ne figuraient pas au cahier des négociations.

C'est le gouvernement de Léon Blum qui aura l'initiative de l'avancée sociale la plus emblématique du Front populaire. La mesure sera votée le 11 juin par la Chambre des Députés et par le Sénat le 17, avant l'être promulguée le 20 juin 1936.



2. La première page du journal *Le peuple*, 10 juin 1936.



## Des vacances payées pour certains mais pas pour les ouvriers

Jusqu'au mois de juin 1936, les fonctionnaires (15 jours) et certaines catégories d'employés, dont ceux du métro parisien (10 jours), les ouvriers du Livre, les gaziers et les électriciens bénéficiaient déjà de "vacances payées", une semaine ou plus de jours de repos payés par leurs employeurs. Mais la loi ne fixait pas de congés sans perte de salaire pour l'ensemble des Français, contrairement à ce qui se pratiquait en Allemagne. Les ouvriers notamment, n'avaient droit qu'à un seul jour de repos par semaine et se retrouvaient sans salaire lorsque leur usine fermait ses portes en août, pour une ou deux semaines.



## Pas de ruée vers les plages

Contrairement à l'image d'Epinal que l'on a des premiers congés payés, il n'y a pas eu de véritable ruée vers les plages dès l'été 1936. Beaucoup ont pris quelques jours de vacances, souvent pas très loin de chez eux, à la campagne, ou en ont profité pour revenir "au pays", rendre visite à leur famille, à bicyclette ou en tandem, très rarement en voiture et surtout par le train. En août 1936, il se vendra plus de 500 000 de ces billets populaires de congé annuel.

Pour la première fois de leur vie, de nombreux Français ont toutefois découvert les plaisirs de la mer.



## Et depuis...

Les deux semaines de congés payés passeront à trois en 1956, puis à quatre en 1968. A la faveur des Trente Glorieuses, 7 à 8 millions de Français partent en vacances. Ils seront deux fois plus en 1970. La cinquième semaine de congés payés, les Français l'ont obtenue en 1982 : c'était une promesse de campagne du président socialiste François Mitterrand élu le 8 mai 1981.

En 2019, 35,5 millions de Français sont partis en vacances.

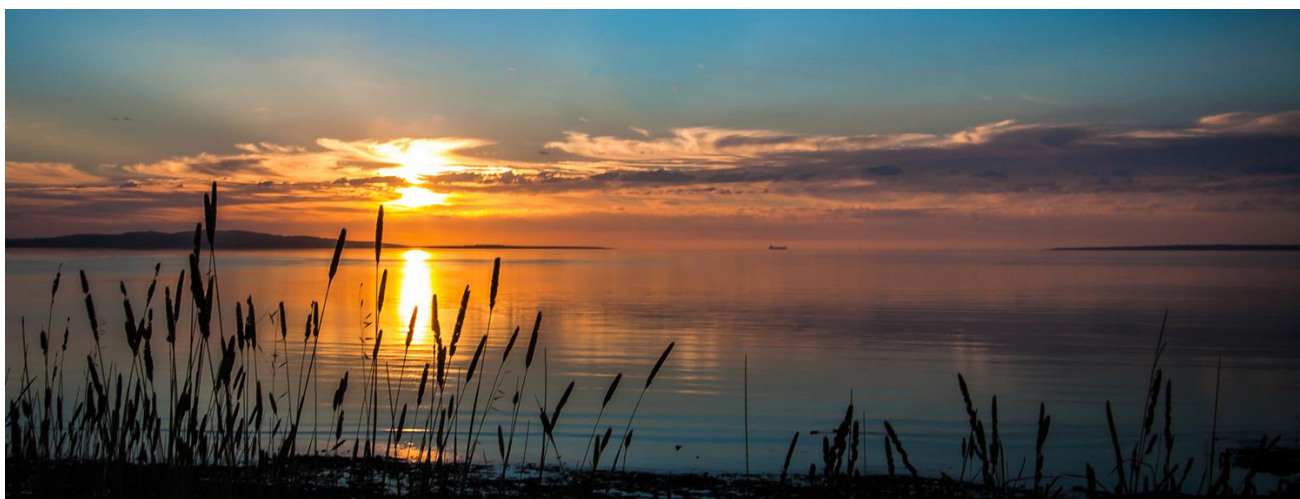
# L'éloge de l'imperfection

## Les choses simples peuvent masquer une grande richesse!

Chantal BAUWENS  
Idec ESAD  
Déborah LEBRETON  
Psychologue

« Etre humain signifie essentiellement que l'on ne recherche pas la perfection »  
George ORWELL

« Personne n'est parfait »! Qui n'a pas déjà prononcé et ou entendu ce dicton? Pour autant, l'imperfection a rarement bonne presse. On la dissimule, on la combat! On pourrait définir l'imperfection humaine comme un manque de certains éléments ou qualités pour former un tout, un être parfaitement constitué, conforme à un idéal esthétique, intellectuel, moral. Mais quel idéal? Celui que l'on s'est forgé? Celui de nos parents? Celui de la société? Cette quête insatiable impose une lutte, un combat, et on se doute alors que nous allons nous fatiguer pour atteindre cette perfection.



## La perfection mais...

Nous consacrons beaucoup d'énergie, de temps et d'effort à dissimuler nos erreurs, réelles ou supposées en ayant la conviction que l'on renvoie une image imparfaite.

L'inconfort d'accepter l'imperfection conduit certaines personnes à l'obsession. Elle touche à notre image, notre narcissisme qui prend aussi racine dans notre plus tendre enfance. Quel idéal visons-nous? Chacun d'entre nous est en quête d'un idéal qui lui est propre: les attentes parentales, un modèle sociétal. Il nous limite dans nos désirs qui rentrent en conflit avec cet idéal, et répond aussi à des besoins: être reconnu, admiré, respecté, aimé.

Si tendre vers cet idéal nous pousse à nous dépasser, poussé à son extrême, le perfectionnisme peut empoisonner son existence. Tous les jours nous nous imposons des objectifs, et nos exigences face à nous même sont souvent élevées. Nous sommes saisis par les doutes, la frustration, l'idée de perfection nous invite à la concurrence qui nous amène inévitablement au stress et parfois à la dépression.

**“Il vaut mieux naître imparfait et devenir, au long des jours, sinon parfait, du moins meilleur, plutôt que de naître parfait et d’être contraint d’abandonner cette perfection éphémère pour l’imperfection de l’expérience et de la vie.”**

*Alberto Moravia , La Ciociara (1957)*

## Du manque au désir...

La perfection fait office de modèle auquel nous aspirons à ressembler. Et si nous désirons, c’est justement parce que nous manquons! C’est le manque dès la petite enfance qui nous a fait grandir. Comment s’autonomiser si le besoin de marcher et d’explorer seul ne sont pas là? C’est aussi en tombant que l’on apprend à se relever, et c’est en faisant des erreurs que l’on apprend à évoluer. Être incomplet, « manquer de » nous permet donc d’évoluer, de désirer, mais cela suppose un renoncement. En effet, si on ne renonce pas à la perfection, à cette image parfaite de nous-même, il n’est plus permis d’essayer. On ne laisse pas de place à l’erreur , et sans erreur on ne peut pas grandir. S’accepter comme manquant, c’est ouvrir la porte vers l’évolution, l’imprévu et le vivre ensemble. Plutôt que de s’attacher à la « perfection », ne faudrait-il pas plutôt tendre vers « aller vers le meilleur »?



## Tendre vers le meilleur

Accepter ce que nous sommes permet de ne pas passer à côté de nous même. Reconnaître nos fragilités et notre vulnérabilité nous pousse aussi à aller vers l’autre et créer du lien. En effet...si je suis parfait et donc « complet »...ai-je encore besoin des autres? L’acceptation n’est pas un renoncement en tant que tel. C’est aussi accepter de recevoir ce que l’autre peut nous apporter.

La peur de l’échec nous entraîne à fuir les difficultés; alors que l’erreur permet aussi une remise en question et nous aide à rectifier notre chemin. S’autoriser à l’imperfection, ne serait-ce pas une invitation au changement et à plus de grandeur?

### L’art de l’imparfait est connu des japonais.

Le « *wabi-sabi* » est un concept esthétique et spirituel qui célèbre l’imperfection des choses. Axée sur la notion de beauté et du temps qui passe, cette pensée touche l’univers de l’art, de la littérature et du développement personnel.

« *Wabi-sabi* », ou l’art de l’imparfait. L’art de regarder d’un œil bienveillant la fêlure d’un vase , la cassure d’un nez ou le chemin pleins d’embuche mille fois parcouru. « *Wabi-sabi* » c’est l’art de voir la beauté en toute chose.

# L'abbaye de Royaumont

## Joyau de l'architecture au cœur du Val d'Oise...

Véronique DECHAMPS  
IDEC

L'abbaye de Royaumont se situe à Asnières-sur-Oise, petite commune du Val-d'Oise à 28 km au nord de Paris, à proximité de Chantilly.



Fondée en 1228 par le jeune Louis IX (futur Saint Louis) et sa mère Blanche de Castille, cette abbaye cistercienne\* connut un grand rayonnement au Moyen Âge.

Vendue à la Révolution, elle fut transformée en usine textile et l'église démantelée servit à la construction d'un village ouvrier. L'abbaye retrouva sa vocation première en accueillant en 1869 le noviciat des religieuses de la Sainte-Famille de Bordeaux, qui entreprirent de la restaurer dans le style néogothique.

En 1905, Jules Goüin, président de la Société de Construction des Batignolles, acquit l'ancien monastère.

Son petit-fils, Henry Goüin, décida d'ouvrir ses portes aux artistes et intellectuels nécessaires pour offrir le « *loisir de méditer – éventuellement de créer – à ceux que trop souvent les difficultés matérielles de la vie contraignent à vivre dans des lieux dont la beauté et la poésie sont absentes* »

En 1964, le projet sera pérennisé sous la forme d'une fondation, la *Fondation Royaumont (Goüin-Lang) pour le progrès des Sciences de l'Homme*.

Niché dans un cadre apaisant et d'une beauté intemporelle, ce monument, classé monument historique en 1927, a donc connu plusieurs vies, successivement monastère cistercien, abbaye de cour, site industriel, noviciat, hôpital de guerre, résidence de campagne, avant de devenir un Centre Culturel de Rencontre. Il ne fut ainsi jamais laissé à l'abandon.

\* cistercienne: L'ordre **cistercien** est un ordre monastique de droit pontifical. C'est une branche réformée des bénédictins dont l'origine remonte à la fondation de l'abbaye de Cîteaux en 1098. L'ordre **cistercien** joue un rôle de premier plan dans l'histoire religieuse du XII<sup>e</sup> siècle



## ...et Haut lieu culturel!

### Les arts mis en valeur par le monument historique...

Le centre international de la fondation de Royaumont pour les artistes de la musique et de la danse permet à l'abbaye d'accueillir chaque année de nombreux artistes en résidence ainsi que des colloques. Mais le rendez-vous à ne pas manquer à Royaumont c'est son festival annuel ! Au programme : plusieurs dizaines de concerts et de spectacles répartis sur 6 week-ends en automne...! C'est aussi des rencontres avec les artistes, des ateliers et de multiples activités à faire en famille.



### ...sans oublier l'art culinaire

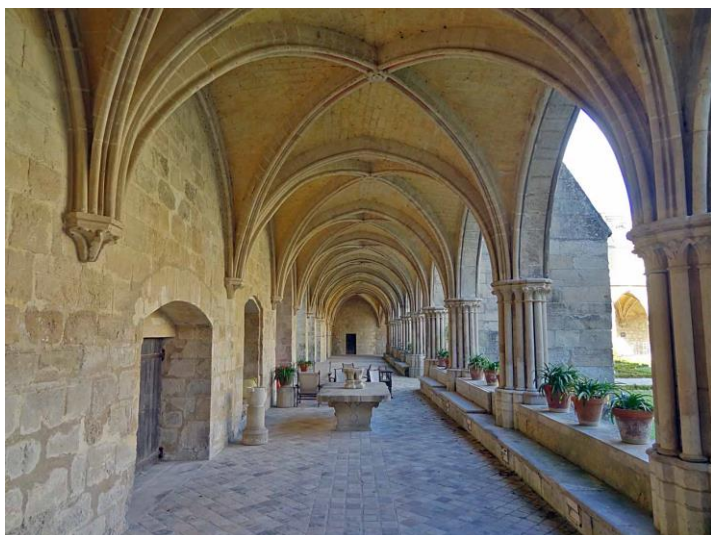
L'abbaye de Royaumont se dresse, entre étangs et forêts, au sein du Parc naturel régional Oise-Pays de France.

A pied ou à vélo, on ne se lasse jamais de la (re)découvrir au fil des saisons !

Outre cet édifice somptueux, son restaurant est également une belle découverte.

La table de Royaumont, installée dans l'une des plus belles salles voûtées de l'abbaye, s'inscrit dans la tradition culinaire française, dans un esprit d'ouverture, de créativité et de saisonnalité.

La cuisine s'inspire du Potager-Jardin de l'abbaye où elle puise une partie de sa matière, en complément des produits frais trouvés auprès de petits producteurs français, locaux de préférence. Dans un esprit d'ouverture, il est possible d'observer la réalisation des plats imaginés et préparés par le Chef et sa brigade à travers les grandes vitres de la nouvelle cuisine de l'abbaye.



# Jeux

## Pour se changer les idées....

Déborah LEBRETON  
Psychologue

### Mots-mêlés

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

**10 mots se sont  
dissimulés dans la grille  
suivante. A vous de les  
retrouver!**

**Attention... Certaines  
lettres peuvent servir  
plusieurs fois.**

### Charades

- Mon premier est la capitale de l'Italie.
- Mon second est une voyelle.
- Mon troisième est un fleuve d'Europe.
- Mon tout est une plante qui sent bon.

Qui suis-je?

- Ma première aime tout ce qui brille!
- Mon deuxième circule dans les veines.
- Mon troisième est là où je dors.
- Mon tout est une fleur.

Qui suis-je?

- Mon premier est entre le « fa » et le « la »
- Abeille se termine comme mon second...
- Mon tout nous réchauffe.

Qui suis-je?

# Jeux

Amusez-vous !



## Anagrammes

Les lettres des mots suivants ont été inversé! A vous de les remettre dans l'ordre.  
Un indice... Le thème est très floral.

1- COTLIQUECO

5- MINJAS

9- ISIR

2- SERO

6- CINJATHE

10- MOMISA

3- ILLAS

7- ETSLLOEI

11- YSL

4- PELITU

8- NIATTUPE

12- LEEUGU ED POUL

## Trouvez l'intrus!



# Jeu des différences

Entre ces deux images, trouvez un maximum de différences. Bonne chance!

**CHEMINS DE FER DE L'EST ET DU NORD**

# ONIVAL SUR MER

COMMUNE d'AULT  
(SOMME)

**MAGNIFIQUE  
PLAGE DE SABLE**

**BILLET  
DE FAMILLE**  
à Prix Réduits  
pour ONIVAL-SUR-MER

La C<sup>ie</sup> DE L'EST fait délivrer jusqu'au 31 Octobre dans toutes les Gares de son réseau (Paris excepté) aux Familles d'au moins 4 Personnes voyageant ensemble et payant place entière, des Billets d'aller et retour collectifs de 1<sup>re</sup>, 2<sup>me</sup> et 3<sup>me</sup> Classes valables 33 jours pour

**ONIVAL  
SUR MER**

ADAR - LANZ

AFFICHES ADAR-LANZ.

Detailed description: This is a vintage railway poster for the 'ONIVAL SUR MER' line. The top text reads 'CHEMINS DE FER DE L'EST ET DU NORD'. Below that, the title 'ONIVAL SUR MER' is written in large, stylized letters, with 'SUR' in a smaller font and a diagonal slash. Underneath the title, it says 'COMMUNE d'AULT (SOMME)'. The central illustration depicts a beach scene with a wooden boat in the foreground. Two women are in the boat: one is sitting on the edge, wearing a blue sailor-style dress with a white collar and a red belt, and the other is sitting in the water, wearing a red dress. In the background, a sandy beach is crowded with people, umbrellas, and buildings. The bottom of the poster features the text 'MAGNIFIQUE PLAGE DE SABLE' and a decorative frame containing information about a 'BILLET DE FAMILLE à Prix Réduits pour ONIVAL-SUR-MER'. The bottom right corner has the name 'ADAR - LANZ' and the bottom left corner has 'AFFICHES ADAR-LANZ.'

**Attention aux détails!  
Vous pouvez trouver jusqu'à  
13 différences.**

**CHEMINS DE FER DE L'EST ET DU NORD**

**ONIVAL SUR MER**

COMMUNE d'AULT  
(SOMME)

MAGNIFIQUE  
PLAGE DE SABLE

**BILLET DE FAMILLE**  
Prix Réduits  
pour ONIVAL-SUR-MER

La C<sup>ie</sup> DE L'EST fait délivrer jusqu'au 31 Octobre dans toutes les Gares de son réseau (Paris excepté) aux Familles d'au moins 4 Personnes voyageant ensemble et payant place entière, des Billets d'aller et retour collectifs de 1<sup>re</sup>, 2<sup>me</sup> et 3<sup>me</sup> Classes valables 33 Jours pour

**ONIVAL**

ADAR-LANZ

AFFICHES ADAR-LANZ.

# Solutions aux jeux

Si vous ne les avez pas encore fait...ne vous attardez pas ici!

- Page 12 -

## Mots mêlés

Absent – Almer – Calme – Chaleur – Lenteur – Mer – Serein – Soleil – Sourire – Sport

## Charades

1° Romarin (Rome – a – Rhin)      2° Pissenlit (Pie – sang – lit)      3° Soleil (Sol – elle)

- Page 13 -

## Anagrammes

12 – Gueule de loup      8 – Petunia  
 11 – Lys      7 – Oeillets  
 10 – Mimosa      6 – Jacinthe  
 9 – Iris      5 – Jasmin  
 1 – Coquelicot      2 – Rose  
 3 – Lilas      4 – Tulipe

## Trouvez l'intrus!

Toutes les images présentées font référence aux contes des Frères Grimm...Sauf « Le Corbeau et le Renard ».

- Page 14/15 -

## Jeu des différences



L'équipe de l'ADSSID vous souhaite un bel été, et vous donne rendez-vous au mois de septembre 2022!

A bientôt!