

La Gazette

Association pour le Développement des Services de Soins Infirmiers À Domicile



Édito

Chères lectrices et chers lecteurs,

Voici le Printemps et cette année, ô chance d'une météo parisienne favorable, nous pouvons nous réjouir des beautés que nous offre la nature même au coeur des villes, entre verts frais, verts tendres, roses vifs, blancs doux, jaunes étincelants. Après cet hiver maussade, un peu de baume au coeur et le plaisir simple de pouvoir contempler les arbres en fleurs de sa fenêtre ou au décours d'une promenade. Est ce que ces moments ne sont pas des fragments de joie ?

Cette nouvelle saison apporte aussi quelques innovations au sein de l'ADSSID et particulièrement la mise en place progressive de piluliers individuels préparés par notre pharmacie partenaire : sécurité, praticité pour faciliter le suivi et la prise des traitements au quotidien. Nous déployons cette démarche étape par étape et vous serez sollicités en ce sens par nos équipes au fur et à mesure de la mise en oeuvre. On en reparlera.

Ce numéro de la gazette est tout aussi pétillant que la météo : autant de conseils pour prendre soin de soi de l'assiette aux oreilles en passant par les gambettes, puis un final pour les yeux avec les oeuvres délicates et pleines de lumière de Henri Dewitte.

Bref, de quoi profiter de l'instant, en vous souhaitant une bonne lecture !



Pascale Hoang
Directrice

SOMMAIRE

Information	p. 3	Une histoire de vie	p. 10-11
Les sports insolites	p. 4-5	La musique	p. 12-13
Le bien manger	p. 6-7	Le crochet	p. 14-15
Le Viaduc de Millau	p. 8-9	Dédicace	p. 16

Informations

L 'APA ou activité physique adaptée

L'Activité Physique Adaptée (APA) a prouvé son efficacité pour améliorer les performances physiques et réduire certaines fragilités chez les personnes âgées. L'APA se concentre sur l'endurance, la résistance et l'équilibre, permettant ainsi de ralentir le déclin fonctionnel ou de redonner de l'autonomie aux personnes âgées dépendantes.

Il est important de noter que l'APA n'est pas du sport. Cette activité est encadrée par un professionnel de la rééducation ou par un titulaire d'une licence STAPS mention "activité physique adaptée et santé". Elle peut être réalisée individuellement ou en groupe et est adaptée aux capacités de chacun.

A ce jour, ces interventions ne sont pas prises en charge par l'assurance maladie.

Depuis l'automne 2024, le service ADSSID propose l'intervention d'un éducateur physique de l'association Sielbleu au domicile de certains bénéficiaires. À ce jour, 18 personnes ont réalisé chacune 10 séances à leur domicile.



Marie Souchet s'en est allée vers d'autres projets, elle vous laisse un petit mot d'aurevoir et nous a gentiment gratifié de deux articles et de la conception de la couverture pour ce numéro. Merci à elle!

"Chers patients,
chers familles,

Après 2 ans en tant que psychologue au sein du SSIAD de l'ADSSID, il est temps pour moi de prendre un nouveau départ.

J'ai été heureuse de pouvoir apporter écoute et soutien à ceux qui le souhaitaient. Ce fut un vrai plaisir d'être à votre écoute et d'accompagner chacun à ma manière. Ces échanges ont été riches et précieux, et je pars avec beaucoup de souvenirs de cette expérience humaine et professionnelle.

Je tiens à vous remercier chaleureusement pour votre confiance et vous souhaite le meilleur pour la suite. L'équipe reste bien sûr toujours à votre écoute et je pars avec la certitude que vous serez entre de bonnes mains.

Marie"

Les sports insolites

Du jamais vu !...

Marie Souchet

Nous pensions tout connaître des compétitions sportives et pourtant...
Voici une petite sélection de sports méconnus voire insolites !



Le "bûcheronnage sportif"

ou Timbersport, est une série de 6 épreuves qui consiste à bûcheronner avec différents outils et dans différentes conditions. Les athlètes sont évalués sur leur force, leur dextérité et leur précision. La discipline reine est le "sprinboard", ou "hache à la verticale sur tremplin" dans laquelle les athlètes doivent faire deux entailles dans le tronc, pour y insérer des planches qui leur servent de plateforme pour découper un bloc fixé en haut. Les meilleurs temps sont inférieurs à 40 secondes !

L'ultimate frisbee

On a tous déjà joué au frisbee sur la plage... Il est moins connu qu'il en existe un sport avec ses propres compétitions. L'ultimate frisbee est un sport d'équipe mixte qui se joue en intérieur, en extérieur ou sur plage, le but étant qu'un coéquipier attrape le frisbee dans la zone adverse, à l'autre bout du terrain. C'est un sport en autoarbitrage, pour lequel il y a un classement de fair-play en plus du classement de jeu. Aujourd'hui, il y a même une ligue semi-professionnelle aux USA !



Vous avez dit Harry Potter ?



Le quadball est un sport de balle mixte créée en 2005 qui oppose deux équipes de sept joueurs jouant sur... Un balai. On marque les points en marquant des buts dans les anneaux disposés de chaque côté du terrain ou en attrapant le "flag", une balle de tennis transportée par un joueur neutre sans balais. C'est le fait d'attraper cette balle qui met fin au match. Ce sport est la version réelle du quidditch, le sport de la saga Harry Potter.

Le cheese rolling

Pour finir, pas vraiment un sport mais une épreuve très originale, ayant lieu une fois par an en Angleterre : le "cheese rolling" ou plus précisément le Cooper's Hill Cheese-Rolling and Wake. Le principe est de courir derrière un fromage de 4,1kg lâché en haut d'une colline : en théorie, le gagnant est censé avoir attrapé le fromage, mais celui-ci est lancé avant les concurrents et peut atteindre la vitesse de 100 km/h. Le gagnant est donc la première personne à franchir la ligne d'arrivée et il remporte ... le dit fromage



Le bien manger

Du plaisir dans l'assiette !

Bruno Froger



Qu'est-ce que bien manger ?

Manger avec plaisir, en respectant ses besoins et son corps !

Bien manger, c'est avant tout **se faire plaisir tout en prenant soin de sa santé**. Il ne s'agit pas de suivre un régime strict, mais d'avoir une alimentation équilibrée qui apporte à votre corps tout ce dont il a besoin pour rester en forme.

L'alimentation doit être adaptée aux besoins spécifiques de chacun, en fonction de son état de santé ou de situations physiologiques comme la croissance, la grossesse, le travail de force ou la pratique sportive intense.

Manger varié et équilibré

Manger de tout en quantité raisonnable : fruits, légumes, viandes, poissons, œufs, produits laitiers, céréales...Éviter les repas trop riches en gras, en sel et en sucre, en alcool

Garder le plaisir de manger

Manger à **heures fixes** et dans une ambiance agréable. Ne pas hésiter à **partager les repas** avec d'autres pour garder le goût du plaisir. **Se faire plaisir sans excès** : un carré de chocolat, un dessert maison, c'est permis !

Bien s'hydrater

Boire 1 à 1,5 litre d'eau par jour même si vous n'avez pas soif. Les soupes, les tisanes et les jus de fruits naturels comptent aussi.

Préserver ses muscles et ses os

Manger des **protéines** tous les jours : viande, poisson, œufs, légumineuses (lentilles, pois chiches), produits laitiers et **riches en calcium** (fromage, yaourt, lait, amandes, légumes verts).

Maintenir son énergie avec des féculents

Pâtes, riz, pommes de terre, pain, légumineuses... à **chaque repas**.

Favoriser les bonnes graisses

Privilégier les **huiles végétales** (olive, colza, noix) et les poissons gras (saumon, sardine). Limiter les fritures et les plats industriels souvent trop gras.

Prendre soin de son transit

Manger des **fruits et légumes tous les jours** (crus ou cuits) et des **fibres** : pain complet, céréales, légumes secs, fruits à coque.

Adapter son alimentation selon ses besoins

En cas de **perte d'appétit**, privilégier des repas plus fréquents et riches en énergie (soupes épaisses, purées enrichies, fromage, œufs...).

En cas de **difficultés à mâcher ou à déglutir**, penser aux textures adaptées (aliments moelleux, hachés ou mixés).

En cas de diabète, maladie cardiovasculaire, ostéoporose, maladie digestive ou insuffisance rénale demander conseil à son médecin ou une diététicienne.

L'activité physique ouvre l'appétit, aide à la régulation glycémique, favorise la fixation du calcium.

Le Viaduc de Millau

Un pont vers l'avenir !

Romain Voyer

Le viaduc de Millau, situé dans le sud de la France, est l'un des ponts les plus impressionnants du monde. Inauguré en 2004, il traverse la vallée du Tarn et relie les plateaux du Causse Rouge et du Causse du Larzac. Ce pont est non seulement un exploit technique, mais aussi une œuvre d'art qui s'intègre harmonieusement dans le paysage.



Un projet ambitieux

La construction du viaduc de Millau a débuté en 2001 et a duré trois ans. Ce projet ambitieux a été conçu pour résoudre les problèmes de circulation sur l'autoroute A75, qui relie Clermont-Ferrand à Béziers.

Avant la construction du viaduc, les automobilistes devaient descendre dans la vallée du Tarn, ce qui provoquait des embouteillages et des retards, surtout en été.

Une Conception Innovante

Le viaduc de Millau a été conçu par l'ingénieur français Michel Virlogeux et l'architecte britannique Norman Foster. Il mesure 2 460 mètres de long et atteint une hauteur de 343 mètres au-dessus de la vallée, ce qui en fait le pont routier le plus haut du monde. Sa structure est composée de sept pylônes en béton et d'un tablier en acier, soutenu par des haubans.

Un Défi Technique

La construction du viaduc a nécessité des techniques innovantes et des matériaux de haute qualité. Les pylônes ont été construits en utilisant des coffrages glissants, une méthode qui permet de couler le béton de manière continue.

Le tablier en acier a été assemblé sur place et lancé progressivement au-dessus de la vallée à l'aide de vérins hydrauliques.



Le viaduc de Millau est un exemple remarquable de ce que l'ingénierie moderne peut accomplir. Sa construction a non seulement résolu un problème de circulation, mais a également créé un monument qui inspire admiration et respect. Pour le grand public c'est une belle occasion de découvrir comment la technologie et l'architecture peuvent transformer notre quotidien.

Les Défis Environnementaux

L'un des aspects les plus remarquables de la construction du viaduc de Millau est l'attention portée à l'environnement. Les ingénieurs et les architectes ont travaillé en étroite collaboration avec des écologistes pour minimiser l'impact sur la vallée du Tarn.

Témoignages et anecdotes

De nombreux ouvriers et ingénieurs qui ont participé à la construction du viaduc de Millau se souviennent de cette période comme d'une expérience unique. Certains racontent les défis quotidiens qu'ils ont dû surmonter, comme les conditions météorologiques difficiles et les contraintes techniques. D'autres se souviennent de l'esprit de camaraderie et de la fierté ressentie en voyant le projet se concrétiser..



Une histoire de Vie

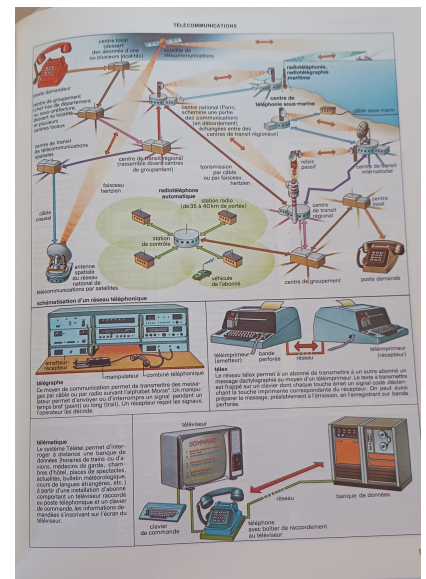
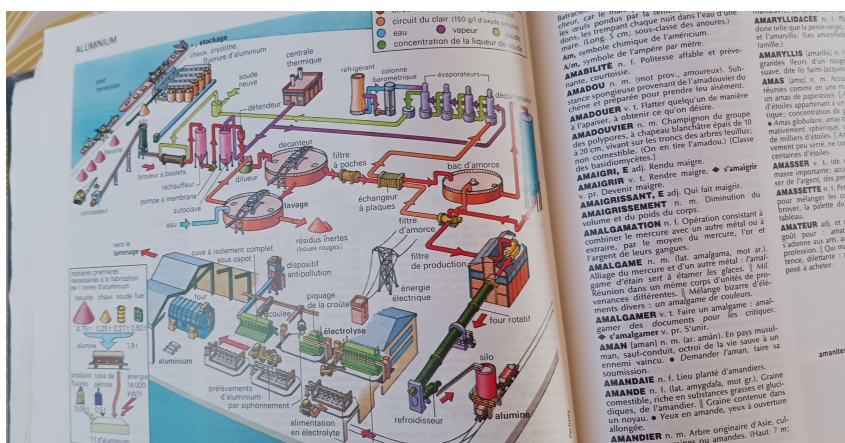
Chantal Bauwens
Audrey Quemeras
Véronique Dechamps

Mémoire vive, mémoire douce : une vie dessinée à deux

Henri Dewitte, 90 ans, a travaillé plus de trente ans chez Larousse, en tant que dessinateur technique. Aujourd'hui, les souvenirs lui échappent parfois, mais certains restent ancrés, précis, lumineux. À ses côtés, son épouse complète doucement ses phrases. Ils fêtent cette année leurs 66 ans de mariage.

Formé à l'école Estienne, Henri se spécialise très tôt dans le dessin de lettres. Ce talent rare le fait remarquer par ses professeurs, qui l'orientent vers la célèbre maison Larousse. Il y entre en corrigeant manuellement les films d'impression, un travail minutieux, au pinceau ou à la plume, consistant à rectifier une seule lettre sans avoir à refaire toute la planche. Par la suite, il rejoint le service des dessins techniques où il réalise des schémas explicatifs pour les encyclopédies comme des mécanismes d'injection ou de métallurgie, ceux des télécommunications, ou encore de la fabrication du ciment...

Ces illustrations, encore visibles dans les anciens volumes Larousse, témoignent d'un savoir-faire artisanal. Chaque trait devait être juste, clair, pédagogique. On y reconnaît sa main, précise et rigoureuse. Plusieurs de ses dessins, bien qu'anonymes, ont marqué des générations de lecteurs.



Henri a également vécu l'évolution des techniques : du dessin à la plume à la cartographie sur ordinateur, il a su s'adapter sans jamais perdre sa curiosité. Il évoque aussi avec humour ses années de militant syndical, parfois mal vues, mais essentielles à ses yeux.

Son parcours a aussi été marqué par le service militaire, effectué en Algérie. Une période qui, étonnamment, lui laisse des souvenirs lumineux : « C'était comme la Côte d'Azur, ensoleillé, joyeux. » Il y voit un pays qu'il a aimé, loin de l'image douloureuse souvent associée à cette guerre.

C'est après cette parenthèse qu'il rencontre celle qui allait devenir sa femme, dans un café, après la messe. Une histoire simple, joyeuse, née autour d'un café et d'un crayon prêté pour signer une carte. « Il m'a demandé un crayon. C'est comme ça que tout a commencé. »

Ils se marient en 1959. Elle a 21 ans, lui 24. Trois enfants naîtront de cette union, suivis de nombreux petits-enfants, et maintenant des arrière-petits-enfants. Henri, qui peine parfois à se rappeler les dates, sourit lorsqu'il évoque Lara, la dernière-née, « un petit bébé magnifique »

À la retraite, il continue à peindre, sur toile ou sur bois, des paysages bretons ou provençaux.

Son épouse, fière de son œuvre, conserve ces tableaux comme des fragments de mémoire vive.

Et lorsqu'il feuillette un ancien Larousse, Henri s'arrête parfois :

« C'est moi qui ai dessiné ça? »
Elle sourit : « Oui, c'est ton trait. C'est ton travail. »



Les bienfaits de la musique

La musique, un trésor pour le cœur et l'esprit

Audrey Quemerars



La musique fait partie de ces petites merveilles qui accompagnent la vie avec douceur. Un simple air entendu à la radio ou une chanson fredonnée peut faire surgir un souvenir heureux, ranimer un sourire, ou transformer une journée ordinaire en moment de plaisir.

Un stimulant pour la mémoire

Il est fascinant de constater à quel point certaines chansons restent gravées dans la mémoire, même après de nombreuses années. Quelques notes suffisent parfois à réveiller tout un pan du passé, avec des visages, des lieux, des rires oubliés. La musique sollicite des zones du cerveau qui restent actives et dynamiques. Elle est d'ailleurs souvent utilisée pour stimuler l'attention, raviver la mémoire et éveiller les émotions profondes. C'est un véritable outil de bien-être mental.

Un effet calmant et apaisant

Certaines musiques ont le pouvoir de ralentir la respiration, d'apaiser l'esprit et de détendre le corps. Écouter un morceau doux en fin de journée peut procurer un vrai moment de sérénité, une sorte de pause bienvenue dans le rythme de la vie. Il suffit parfois de quelques minutes d'écoute pour retrouver calme et apaisement, comme si la musique venait poser une main bienveillante sur l'épaule..

Bouger en rythme, tout simplement

La musique donne naturellement envie de se mettre en mouvement. Sans effort, sans contrainte, elle invite à taper des mains, bouger les bras, remuer les épaules ou faire quelques pas en rythme. Ces petits gestes, même légers, font du bien au corps : ils réveillent les muscles, stimulent la circulation et donnent de l'élan. Une chanson entraînante peut transformer une simple activité quotidienne en moment joyeux.

Et si la musique nous aidait à nous sentir mieux ?

Certaines applications ont été spécialement conçues pour accompagner le bien-être au quotidien grâce à la musique. Par exemple, Music Care propose des séances audio guidées, construites par des professionnels de santé, pour soulager l'anxiété, améliorer le sommeil ou diminuer la douleur. Il suffit de s'installer confortablement, de choisir un programme adapté, et de se laisser porter par les sons. C'est une belle façon de prendre soin de soi, simplement, en écoutant.

Une alliée précieuse pour le bien-être

La musique fait du bien.

Elle réconforte, stimule, apaise, réjouit.

Elle est une compagne fidèle, toujours disponible, toujours prête à offrir un peu de lumière.

Prendre le temps de l'écouter, de la vivre, c'est s'offrir un instant de bonheur simple et profond.

Que ce soit une valse, une chanson d'amour, un air classique ou un refrain connu depuis l'enfance, chaque mélodie est une invitation au voyage intérieur.



Quelques idées simples pour profiter des bienfaits de la musique au quotidien

- ✓ Écouter une chanson dès le matin pour commencer la journée en douceur.
- ✓ Se créer une petite sélection de morceaux favoris à écouter régulièrement.
- ✓ Chanter en préparant le repas ou en faisant un peu de rangement.
- ✓ Se laisser bercer par une mélodie relaxante en fin de journée.
- ✓ Partager un souvenir musical avec un proche par téléphone ou message.

Le crochet

Il revient en force !

Marie Souchet

Le crochet revient en force, et pas chez nos aînés ! On assiste à un véritable engouement pour cette technique chez les 15-35 ans. Petite présentation du sujet...

Le crochet est apparu en Europe au début du XVIIIe siècle. Il est au début dédié à la broderie et à la décoration vestimentaire. A partir du XXe siècle, il commence à être utilisé comme substitut à la dentelle : moins coûteux, il connaît au début de ce siècle un franc succès. Oublié pendant l'entre deux guerres, il redevient à la mode dans les années 40 par nécessité. Mais c'est dans les années 70 qu'il se vulgarise avec ce qu'on appelle le « carré de grand-mère » ou « Granny Square ».



Aujourd'hui, dans un design plus moderne, plus minimaliste, les nouvelles créations au crochet prennent en plus de l'ampleur sur les réseaux sociaux. De véritables communautés se forment en ligne pour échanger, partager les patrons, les réussites et les échecs. Cet été, on a même vu un champion olympique crocheter dans les tribunes entre deux épreuves...

Le crochet attire car il permet de créer une grande étendue de design et d'objets : du sac au pull, du chouchou au cache-pot, on peut aussi créer des porte-clés, des peluches, des écharpes...

Cette technique permet de laisser cours à sa créativité en créant une multitude d'objets personnalisés. Dans un contexte où on revient de plus en plus au « fait main » et à l'artisanat, le crochet coche toutes les cases pour être une activité phare.

Plutôt accessible financièrement, il suffit d'apprendre quelques points de base pour déjà pouvoir créer une multitude de choses. C'est en plus vu comme une technique relaxante, permettant de se détendre après le travail.

Les différents types de crochets

Il existe différents types de crochets, chacun adapté à un type spécifique de fil et à un projet particulier. Voici les principaux types de crochets que vous pouvez trouver :

Le crochet en acier

Il est utilisé pour la dentelle fine et de crochet de fil. Il est très fin et possède un manche mince pour faciliter la prise en main.

Le crochet en aluminium

Il est le plus couramment utilisé, disponible dans une large gamme de tailles et de formes, ce qui en fait un choix polyvalent pour tous les types de projets.

Le crochet ergonomique spécialement conçu pour réduire la fatigue et les douleurs au niveau des mains et des doigts. Il possède une poignée plus large et plus confortable qui permet de crocheter pendant de longues périodes sans inconfort.

Le crochet tunisien

Utilisé pour le crochet tunisien, une technique qui ressemble à la fois au crochet et au tricot. Il est plus long que les autres types de crochets et possède un bout en forme de crochet à chaque extrémité.



Une soignante dans la lumière des projecteurs

Maeva, pédicure-podologue, a participé à "The voice" ainsi qu'au téléthon 2024 et nous a gratifié d'une dédicace pour les patients pris en charge par l'ADSSID. Merci à elle et à Peggy notre secrétaire qui a recueilli cette dédicace!

CONCERT - SPECTACLE
TELETHON 2024

MAËVA

ADSSID
Pour
Marraine
du Téléthon
du Val d'Oise
Mati de prendre en charge!
les patients en charge!
Faïence de la chanteuse (et Podologue)

13

de Voice
Le plus belle voix

Avec la participation de

TATIANA - JÉRÔME - ANIA - LA CHORALE
BUNX STUDIO - CINDY RICHARD
JESS KOR (SES DANSEURS ET LES ÉCOLIERS)

1 FÉVRIER 2025 - 20 H 00

THÉÂTRE DU CORMIER
123 rue de Saint-Germain
95240 CORMEILLES-EN-PARISIS

RÉSERVATION



10€
BUVETTE ET BOUTIQUE
SUR PLACE

Au profit de
l'AFMTELETHON
INNOVER POUR GUÉRIR

