

AUTOMNE 2025

CLIN D'ŒIL

DE L'ESA



Association pour le Développement des Services de Soins Infirmiers À Domicile



ZOOM

Les bonnes raisons d'apprécier l'Automne / Les fleurs de l'Automne / Mozart / Recette : Pot-au-feu / Histoire de vie

Les bonnes raisons d'apprécier l'Automne

C'est la fin de l'été et des vacances, les jours raccourcissent et la pluie réapparaît. L'automne est pour beaucoup d'entre nous une saison difficile à aimer car souvent associée à la déprime et au retour de la fatigue. Voici quelques conseils pour apprécier cette saison :

Sortez, bougez !

Que l'on soit en ville ou à la campagne, l'automne est souvent la dernière chance de profiter des rayons du soleil et de températures encore clémentes. Faites le plein de vitamine D avant l'hiver en vous promenant au moins 30 minutes par jour et profitez des belles couleurs dont se parent les arbres et la nature. Cette activité physique indispensable vous permettra aussi de libérer des endorphines pour affronter l'hiver en pleine forme.

Organisez et décorez votre intérieur

Il va falloir remiser shorts et tee-shirts pour retrouver pulls et cirés ! C'est donc l'occasion de faire le grand nettoyage d'automne en se séparant des vêtements que l'on ne porte plus, et en faisant le point sur ce qui manque afin de partir à la recherche des pièces qui constitueront votre garde-robe de l'hiver.

L'automne est aussi la période idéale pour décorer son intérieur en le transformant en cocon, dans la perspective de l'hiver qui approche. Mettez sur des couleurs chaudes et des petits détails qui rendront hommage aux belles couleurs de la saison automnale : une citrouille, des fleurs séchées...

Mettez-vous en cuisine

Si pendant l'été on préfère les salades, les barbecues et les apéritifs dinatoires, l'automne, avec ses fruits et légumes de saison, est l'occasion de retrouver le chemin de la cuisine. Soupes de légumes, courges gratinées, poêlées de champignons, tartes aux pommes, compotes... les odeurs de l'automne vont envahir votre intérieur et vous donner l'eau à la bouche !

Prenez du temps pour vous et pour vos proches

Le rythme a tendance à ralentir un peu lors de l'arrivée de l'automne : on sort moins, on passe plus de temps à la maison. C'est donc peut-être l'occasion de penser à soi en pratiquant des automassages, en savourant de bons livres, en méditant pour apaiser son esprit et chasser la morosité que le ciel gris peut parfois susciter. Les amis et la famille sont aussi de bons « moyens » pour garder le moral en partageant de bons repas automnaux !

LES FLEURS D'AUTOMNE

La bruyère d'hiver



La bruyère est une vivace originaire d'Afrique du Sud, qui fleurit de l'automne à l'hiver, parfaitement adaptée aux balcons et terrasses des régions aux hivers doux. Elle appartient à la famille des Ericacées. Sa croissance est relativement lente.

La pensée cornue

Les pensées cornues, appartenant à la famille des violacées, sont très faciles à entretenir et fleurissent deux fois dans l'année.

Cette vivace très rustique d'origine européenne, a un charme fou. On la reconnaît à ses deux pétales vers le haut et trois vers le bas. Si délicatement belles, elles sont irrésistibles plantées



Le chrysanthème



Les chrysanthèmes sont variés et apportent beaucoup de gaieté en automne, sur un balcon ou une terrasse. Le chrysanthème est la fleur préférée des Japonais, qui l'appellent « la fleur d'automne ».

Pour favoriser l'apparition de nouvelles fleurs, prenez le temps de supprimer les fleurs fanées.

Les asters



Les asters, originaires d'Amérique du Nord, sont des plantes vivaces qui illuminent les balcons en automne. Ils appartiennent à la famille des Astéracées. Parmi l'étonnante variété des asters, qui produisent des fleurs bleues, violettes, blanches ou encore roses.

L'helenium



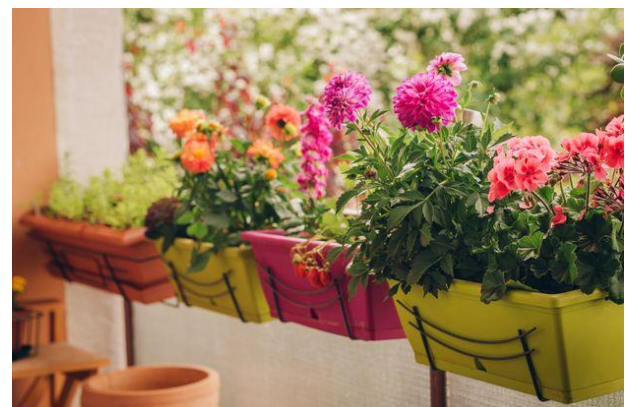
Nommées « marguerites d'automne », les heleniums sont originaires d'Amérique du Nord et sont de couleur jaune, cuivre, rouge, orange... Dans la famille des astéracées, demandez également l'helenium, vivace qui enflammera votre balcon ou votre terrasse.

Le pétunia



Originaire d'Amérique du Sud, fait partie de la famille des solanacées. Apparu dans les années 90, le *Surfinia* est un hybride au port retombant, plus résistant à la pluie et dont les fleurs fanées tombent naturellement.

Le dahlia



Parmi les 20 000 variétés horticoles de dahlias, appartenant à la famille des Astéracées. Le dahlia nain « Bluesette », le dahlia nain « Gallery Valentin », le dahlia « Red Pygmy » ou encore le dahlia nain « Gallery Cobra ». Vous pouvez tout à fait mélanger plusieurs petites variétés entre elle.

Les colchiques



Symboles de l'automne, les colchiques sont des plantes bulbeuses, appartenant à la famille des Liliacées. Leur croissance est rapide.

Attention, les colchiques contiennent un alcaloïde très toxique. Lavez-vous les mains avec soin après avoir touché les bulbes.

Le zinnia est une plante annuelle qui appartient à la famille des Astéracées.

Originaire du Sud des Etats-Unis et du Mexique, le *Zinnia elegans* est la variété la plus commune. Ses coloris chauds se déclinent des tons variés, allant du blanc crème au jaune en passant par l'orange le rouge, le rose ou encore le violet.

Le Zinnia



Le cosmos



Dans la famille des Astéracées figurent également le cosmos, plante annuelle, de culture très facile. Le *Cosmos Bipinnatus*, le plus courant, produit des fleurs blanches, roses ou rouges tandis que le *Cosmos Sulphureur* offre des teintes jaunes et orangées. La floraison du cosmos est très abondante.

Wolfgang Amadeus Mozart

Wolfgang Amadeus Mozart ou Johannes Chrysostomus Wolfgangus Théophilus Mozart, né le 27 janvier 1756 à Salzbourg (principauté archiépiscopale de Salzbourg) et mort le 5 décembre 1791 à Vienne, est un compositeur autrichien de la période classique.

Il est considéré comme l'un des plus grands compositeurs de l'histoire. Avec **Joseph Haydn** et **Ludwig van Beethoven**, il a porté à son apogée l'école classique viennoise.

Enfant prodige et compositeur précoce, il est produit en public dès l'âge de sept ans à travers l'Europe où il subjugué les assistances avec sa sœur Maria Anna. Mort à trente-cinq ans, il laisse une œuvre considérable (893 œuvres sont répertoriées dans le catalogue Köchel).

Selon le témoignage de ses contemporains, il est, au piano comme au violon, un virtuose. Il écrit dans tous les genres musicaux de son époque et excelle dans chacun d'eux. Il est reconnu qu'il porte à un point de perfection le concerto, la symphonie et la sonate, et qu'il est l'un des plus grands maîtres de l'opéra.

Son nom est passé dans le langage courant comme synonyme de talent, sinon de génie précoce. On ne peut pas oublier sa femme, qui a tout fait pour que les œuvres de Mozart soient protégées, durant les 50 ans qui suivirent la mort de celui-ci. Ils furent mariés de 1782 à 1791 et eurent deux enfants dont un mort jeune.

Le compositeur était atteint d'une malformation de l'oreille gauche, qui était présente également chez l'un de ses fils, Franz Xaver Wolfgang Mozart, lui aussi compositeur.

Les biographies les plus fiables de Mozart mettent en évidence des éléments compatibles avec les critères diagnostiques actuels du syndrome d'Asperger.

Pour les fans : « le mystère Mozart » au collège des Bernardins jusqu'au 23 novembre 2025.

Retrouvez 8 légumes cachés dans les syllabes suivantes, en utilisant chaque syllabe une fois seulement.

PO	PI	NAM	BOUR	RIC
BRO	FIS	OT	EN	CO
TI	ROT	TE	MAR	NA
SI	VET	RON	HA	SAL
LIS	DI	VE	TO	CA

Relier les syllabes entres elle, en partant de la première colonne, et réécrire le mot entier.

CHA...	...PETTE
PAN...	...TALON
JU...	...SON
CHE...	...MISE
MAN...	...BE
VES...	...TEAU
COL...	...VATE
RO...	...PEAU
SURVÊTE...	...LANT
SALO...	...MENT
BLOU...	...PE
CRA...	...TE

Recette : le Pot-au-feu à la portugaise

Découvrez la recette du Pot-au-feu à la portugaise, une recette mélangeant viande de porc et de bœuf à agrémenter selon les goûts. Savourez ce plat réconfortant et savoureux qui associe bœuf, veau, poulet avec des charcuteries portugaises et des légumes rustiques comme le chou, les carottes et les navets. Mijoté lentement, ce ragoût offre une richesse en saveurs et une texture fondante. Parfait pour un repas familial ou entre amis pendant les soirées fraîches.



Ingrédients pour 6 personnes

Préparation 25 mn

Cuisson 45 mn

Temps total 1 h 10 mn

- Bœuf 600 g
- Veau 300 g
- Poulet 0, 5 unités
- Saucisse portugaise 1 unité
- Boudin portugais 1 unité
- Travers de porc 300 g
- Poitrine de porc demi-sel 300 g
- Oreille de porc 1 unité
- Pied de porc 2 unités
- Choux vert 2 unités
- Carotte 6 unités
- Pomme de terre 6 unités
- Navet 6 unités
- Riz 500g

Préparation

- 1 Couper la viande en morceaux. Mettre la viande et les saucisses entières dans une cocotte-minute. Arroser à hauteur d'eau. Faire cuire la viande pendant 20 minutes. Une fois la viande cuite, la retirer et poser sur un plat. Laisser l'eau de cuisson dans la cocotte-minute.
 - 2 Éplucher les pommes de terre, les navets et les carottes. Séparer les feuilles de choux. Mettre la moitié de l'eau de cuisson dans une casserole à part.
 - 3 Faire cuire les feuilles de chou dans une casserole avec l'eau de cuisson. Ajouter une cuillère à café de bicarbonate de soude pour ne pas que le chou blanchisse. Laisser cuire une dizaine de minutes.
 - 4 Pendant ce temps, mettre tous les autres légumes dans la cocotte-minute avec la moitié d'eau de cuisson. Laisser cuire pendant une vingtaine de minutes. Cinq minutes avant la fin, ajouter la viande et les saucisses dans la cocotte-minute.
 - 5 Pour finir, retirer la viande et les légumes. Couper les saucisses en morceaux. Dresser dans un plat.
-



La vie en images de François About

François About est né à Nancy en septembre 1939, au tout premier jour de la Seconde Guerre mondiale. La date, lourde de sens, annonçait une enfance marquée par le fracas des bombes et l'ombre de la peur. Réfugié avec sa famille dans le petit village d'Agincourt, il a grandi entre les caves où l'on se protégeait des bombardements et la boulangerie de son grand-père.



Ce dernier, figure exigeante et bienveillante, distribuait le pain dans les villages alentour. François, enfant encore, l'accompagnait, découvrant très tôt la rigueur du travail et l'importance des liens humains dans un monde en ruines.



Puis la vie prit un tournant inattendu : son père, magistrat, fut nommé au Maroc. À Rabat, François poursuivit ses études jusqu'au baccalauréat. Le Maroc des années cinquante, baigné de soleil et de culture française, fut pour lui un espace d'ouverture et de curiosité. Après son bac, il rejoignit Marseille pour des études scientifiques, que ses parents espéraient le voir prolonger en

géologie. Mais c'est au hasard d'une projection universitaire que son destin bascula : chargé de présenter les films aux étudiants, il captivait son auditoire par ses analyses. Remarqué pour son talent et sa passion, il reçut une proposition qui allait changer sa vie : intégrer l'école Louis Lumière à Paris.

Dès lors, une autre histoire commença, écrite à la lumière des projecteurs et des caméras. François About devint assistant opérateur, apprenant l'art exigeant de la photographie de cinéma auprès de maîtres comme Pierre Lhomme. Très vite, il collabora avec de grands réalisateurs : Philippe de Broca, Maurice Pialat, Claude Barma, Philippe Garrel... Il participa au tournage du Roi de Cœur, de La Maison des Bois ou encore de nombreux courts et longs-métrages qui ont marqué leur époque. Dans les années soixante-dix, il passa de l'ombre à la lumière, prenant la responsabilité de l'image comme directeur de la photographie.

Le cinéma fut pour lui une école de rencontres. Il travailla auprès d'acteurs mythiques – Jean Genet, qu'il filma dans des instants rares, ou Jean Marais, qui lui ouvrit les portes d'un univers à la fois théâtral et intime. De ses images naquirent des témoignages précieux sur ces personnalités, captées avec pudeur et vérité. Plus tard, ses pas le menèrent jusqu'à New York, où il fréquenta l'artiste Arman et réalisa, presque par hasard, un clip pour les Village People. Anecdote savoureuse : c'est encore aujourd'hui ce clip qu'utilisent certains hommes politiques lorsqu'ils reprennent la célèbre chanson YMCA.

Mais François About n'était pas seulement homme de cinéma. Curieux de toutes les formes artistiques, il s'exprima aussi par la photographie et la peinture. Dans son atelier d'Argenteuil, acquis après des années parisiennes, s'entassaient toiles, sculptures, objets insolites et souvenirs de voyages. Chaque tableau raconte une histoire, chaque accumulation – comme ces canettes



conservées en hommage à Arman – est une mémoire matérialisée. Son univers est à son image : foisonnant, habité, traversé de couleurs et de réminiscences.

Au fil de sa vie, il s'est entouré d'artistes, de peintres et de réalisateurs, d'amis proches parfois devenus compagnons de route. Beaucoup ont disparu, mais leur présence demeure dans ses récits et dans les objets qui peuplent son quotidien. Ses amours, ses amitiés, ses collaborations dessinent le portrait d'un homme qui a toujours cherché l'intensité, la sincérité et la beauté.

Aujourd'hui, à 86 ans, François About vit entouré de ces traces, avec la fierté tranquille d'avoir traversé le siècle en artiste. Ses parents sont partis trop tôt, ses proches se sont éteints les uns après les autres, mais lui continue d'habiter un espace où l'art est mémoire. Cinéaste, photographe, peintre, témoin de son temps, il a fait de l'image sa langue maternelle.

De l'enfant réfugié d'Agincourt au directeur de la photographie applaudie à la Cinémathèque française, François About incarne une vie riche, atypique, où l'art n'a jamais cessé de donner sens au monde. Sa trajectoire nous rappelle que les rencontres, le hasard et la passion peuvent façonner un destin. Et que derrière chaque image, il y a toujours un regard, une sensibilité, un homme qui, par son travail, laisse une empreinte indélébile.

CLIN D'ŒIL

DE L'ESA

55 rue de Paris, 95230 Soisy-sous-Montmorency

L'ÉQUIPE



ARIANE
Ergothérapeute
06 76 12 20 97



CÉLINE
Ergothérapeute
07 88 48 65 71



CHLOÉ
Psychomotricienne
07 86 16 98 41



MARGOT
Psychomotricienne
06 76 17 86 48



BÉATRICE
Assistante en soin
gériatrique
06 76 12 64 64



FABIENNE
Assistante en soin
gériatrique
06 76 12 36 46



MYRIAM
Assistante en soin
gériatrique
06 76 12 79 70



LAUREDANA
Assistante en soin
gériatrique
06 76 12 30 14



HOURIA
Assistante en soin
gériatrique
06 76 12 75 55



CHANTAL
Coordinatrice
07 88 48 80 98



CÉLINE
Psychologue
06 76 17 76 77