

ETE 2025

CLIN D'ŒIL

DE L'ESA



Association pour le Développement des Services de Soins Infirmiers À Domicile



ZOOM

**Les origines de la natation / Nos alliés de l'été / Prévention canicule /
Les fruits et légumes de saison / Paris, au fil de la Seine**

Les Origines de la Natation

Quelles sont les origines de la natation ?

La natation s'est développée au fil des années de façon bien différente selon les continents. Les premiers humains ont peut-être commencé à nager pour imiter d'autres animaux, à la recherche de nourriture ou pour traverser une rivière ou un lac. Ceux qui vivaient le long d'un rivage ou migraient fréquemment par voie d'eau ont peut-être aussi appris à nager très tôt pour se protéger de la noyade.

La natation durant l'Antiquité

La natation est un sport qui consiste à effectuer des mouvements réguliers et répétitifs dans l'eau dans le but d'avancer. En ce qui concerne la natation sportive, elle consiste à parcourir le plus rapidement possible une distance donnée, en piscine. Son style est codifié par la Fédération Internationale de Natation (FINA). Vieille comme le monde, la natation était pratiquée en Egypte il y a 6000 ans. En -4500 avant J.-C, l'Homme nageait en Grèce, en Egypte, à Rome et en Assyrie. Dans la mythologie grecque, la nage consistait en général à rejoindre l'être aimé de l'autre côté de la rive. Les premières compétitions de natation se déroulent à Rome, au Colisée si l'on en croit les nombreuses mosaïques.

La nage comme loisir au Moyen-âge et à la Renaissance

Au début du Moyen-Âge, la natation était plutôt vue comme un loisir. La natation est inculquée peu à peu aux chevaliers, à l'instar du maniement des armes. C'est le cas en occident mais également en Asie, plus précisément au Japon. Le pays nippon est le premier à mettre en place une organisation nationale de la natation, en 1603. Les compétitions inter-écoles aident ce sport à éclore. De nos jours, le Japon organise de nombreuses compétitions internationales et joue un rôle essentiel dans le développement de ce sport.

XVIIIe et XXe siècles : la natation comme sport

En France, on nageait dans le cadre militaire, thérapeutique et éducatif. La formation des soldats se déroulait en trois étapes : les mouvements élémentaires, la "natation dans l'air" et la "natation dans l'eau". Il en était de même dans la natation scolaire. On parlait aussi de nage chien et nage grenouille pour différencier les types de mouvements.

La natation sportive au premier plan

En 1837, l'Angleterre accueille les premières compétitions de natation sportive. C'est la National Swimming Association qui crée donc la natation moderne, dans un pays où les piscines sont déjà développées. On peut dire que l'Angleterre est devenue le pays natal de la natation moderne. Les piscines y étaient très développées, notamment à Londres. Après les compétitions de brasse en Grande-Bretagne, l'Australie s'est laissée attirée par ce sport. À Sydney, en 1846, le premier championnat de natation moderne a été remporté par W. Redman (440 yards, soit environ 400 mètres, en 8 minutes 43 secondes). En 1858, à Melbourne, la première course internationale (le championnat du monde de natation) met aux prises les nageurs sur 100 yards. Un Australien s'était alors imposé devant un Anglais. La première fédération des clubs de natation est créée le 7 janvier 1869, à Londres.

La natation aux jeux olympiques

En 1896, lors des Jeux Olympiques d'Athènes, les épreuves de natation font leur apparition, avec un 100 mètre, un 500 mètre et un 1200 mètre. Elles se déroulaient en mer et étaient réservées aux hommes. Les femmes n'arrivent qu'en 1912, lors des JO de Stockholm. On nageait alors le crawl et la brasse. Le dos crawlé est intégré en 1904 et le papillon en 1956. En 1973 se tiennent les premiers championnats du monde à Belgrade, avec la natation sportive, le water-polo et le plongeon.



Nos alliés de l'été

Alors que vous profitez de votre jardin par une chaude soirée d'été, vous entendez bientôt le bourdonnement aigu des moustiques. En l'espace d'un instant, vous êtes couvert de boutons et vous décidez de rentrer à l'intérieur. Et si vous découvrirez le top 10 des plantes qui non seulement éloignent les moustiques, mais ajoutent également une touche de charme vert à votre jardin.

Quelles sont les plantes qui aident à lutter contre les moustiques ?

Les plantes ont développé des propriétés naturelles qui leur permettent de tenir les moustiques et autres insectes indésirables à distance. Il s'agit d'un mécanisme de répulsion très astucieux ! Ces propriétés sont souvent liées à la présence d'huiles aromatiques. De nombreuses plantes contiennent des huiles telles que la citronnelle et le linalol, qui dégagent une forte odeur repoussant les moustiques.

Les 10 meilleures plantes contre les moustiques.

1. Mélisse officinale



La mélisse officinale figure en bonne place sur la liste en raison de son puissant parfum de citron et de la présence d'huiles semblables à celles de la citronnelle. Ces propriétés font de la plante citronnée l'option idéale pour repousser les moustiques. Que ce soit dans le jardin ou en pot sur le balcon, la mélisse officinale offre non seulement un parfum agréable, mais aussi une barrière naturelle contre les moustiques.

2. Bergamote sauvage



La bergamote sauvage, mérite sa place en raison de son parfum citronné qui peut dissuader les moustiques. La plante n'attire pas seulement les abeilles et les papillons, mais elle agit également comme un moyen de dissuasion naturel contre les moustiques. Elle complète à merveille les jardins et les bordures.

3. Lavande



La lavande contre les moustiques est une très bonne méthode de lutte. Cette belle plante est appréciée pour son parfum apaisant et contient des composés tels que le linalol et l'acétate de linalyle qui peuvent repousser les moustiques.

4. Cataire



Les cataires n'attirent pas seulement les chats, mais peuvent également dissuader les moustiques grâce à leur parfum unique. Cette plante facile à cultiver peut être utilisée dans le jardin ou dans des pots pour créer une zone sans moustiques.

5. Tagetes



Les tagetes sont connus pour leur parfum puissant et leur effet dissuasif sur divers insectes, y compris les moustiques. Plantez des tagètes autour des places assises dans le jardin pour créer une barrière naturelle contre les visiteurs volants indésirables.

6. Menthe poivrée



Avec leur forte odeur de menthol, les plantes de menthe poivrée peuvent en effet décourager les moustiques de visiter votre jardin.

8. Souci



Les soucis sont connus non seulement pour leurs couleurs vives, mais aussi pour leur parfum, qui peut repousser les moustiques. Plantez-les en bordure ou en pots autour des places assises pour créer un environnement gai et sans insectes.

10. Basilic



Le basilic repousse les moustiques à l'extérieur. Il dégage aussi un parfum fort qui peut dissuader les moustiques. Placez des plants de basilic autour des salles à manger dans le jardin pour créer une zone naturelle sans moustiques.

A vos marques, prêt, planté !!!!!

Quels fruits et légumes de saison consommer au printemps et en été?



Tout le monde sait qu'il est recommandé de consommer les **cinq fruits et légumes par jour**. Cela n'est vrai qu'à condition qu'ils soient de saison et de préférence locaux. Les fruits et légumes cultivés naturellement présentent de nombreux atouts, tandis que ceux issus des serres chauffées et de l'exportation peuvent avoir des conséquences néfastes sur notre santé, sans compter qu'ils sont moins savoureux et nuisent à l'environnement. A l'heure où tous les fruits et légumes qui sont disponibles toute l'année, il n'est pas simple de savoir **quels fruits et légumes consommer à quelle saison**. Découvrez dans cet article quels sont les meilleurs fruits et légumes au printemps et en été.

Les atouts des fruits et légumes de saison

Les fruits et légumes de saison présentent de très nombreux atouts, contrairement à ceux cultivés en serre et qui ont vécu de longues heures de transport pour être exportés. Voici quelques **avantages à les consommer de saison** :

- **Le goût** : les fruits et légumes sont arrivés à maturité et prêts à la consommation, ce qui garantit un bien **meilleur goût**. Ceux qui sont exportés doivent être cueillis trop tôt pour mûrir durant le transport, avec comme résultat une perte de goût.

- **L'écologie** : les fruits et légumes locaux ne sont pas aussi énergivores que ceux cultivés sous serre. Ils nécessitent également moins de carburant pour le transport et libèrent ainsi **moins de gaz à effet de serre**. De plus, les engrais chimiques et produits phytosanitaires utilisés dans les cultures intensives sont une catastrophe écologique. Manger de saison, c'est donc limiter fortement les impacts environnementaux.
- **La santé** : les fruits et légumes de saison sont plus riches en antioxydants, qui protègent notre corps et préviennent l'apparition de certaines maladies. La **fraîcheur et la qualité des produits** assurent également une teneur bien plus élevée en vitamines que dans les produits exportés. Ceux-ci sont cueillis de manière prématurée et mûrissent durant le transport. Ils perdent ainsi leur valeur nutritionnelle et leur qualité, sans oublier que les pesticides et engrais chimiques utilisés dans ces cultures intensives sont très mauvais pour la santé.
- **Le prix** : les fruits et légumes de saison sont **meilleur marché** car ils nécessitent moins de transport. Ils permettent de réaliser des économies tout en encourageant l'agriculture locale. Manger de saison revient à consommer ce que la saison a de meilleur à offrir à notre santé en limitant les dépenses.
- **La variété** : en consommant des fruits et légumes différents tous les mois, on ne risque pas de tomber dans la routine et de se lasser des produits. Les fruits et légumes de chaque saison contiennent les nutriments et vitamines dont nous avons besoin à chaque période spécifique de l'année. Ils permettent de garder une alimentation équilibrée en variant régulièrement les saveurs.

Calendrier des fruits et légumes à consommer au printemps et en été

Suivre le calendrier des saisons permet de **rester en bonne santé**, tout en ménageant son porte-monnaie. Regardez plus la provenance des produits et fuyez les fruits et légumes qui ne sont pas de saison ou qui ont subi un long transport pour être acheminés dans votre pays. Voici les fruits et légumes que vous pouvez consommer au printemps et en été :

Fruits de saison

Rhubarbe	Myrtille
Pomme	Poire
Fraise	Cassis
Framboise	Cerise
Mirabelle	Mûre
Myrtille	

Légumes de saison

Salade	Fenouil
Poireau	Céleri
Petits pois	Concombre
Epinards	Chou-fleur
Artichaut	Oignon
Carotte	Cresson
Radis	Bette
Betterave	Asperge

Paris, au fil de la Seine

S'il est une ville décrite, chantée, peinte par les artistes, c'est bien Paris !

Mais jamais nous ne réussirons à décrire cette ville avec tous ses quartiers, ses monuments visités par des foules de touristes ; notre propos est tout autre : donner quelques impressions des déambulations, des instants fixés à regarder, à sentir l'air de Paris !

La Seine qui s'étire d'amont en aval de la grande bibliothèque, construite à la demande de François Mitterrand, jusque vers la Maison de la radio, sera notre cheminement.

Et déjà, nous partons à la découverte du parc de Bercy, crée sur les anciens entrepôts où les barriques de vin arrivaient par le fleuve, pour éviter l'octroi et la taxe à l'entrée de Paris au 19^{ème} siècle.

Le lieu a été préservé avec ses rails, cette rue maintenant vouée aux restaurants et aux boutiques de détente.

En dépassant ce quartier animé, nous entrons dans le parc de Bercy, avec l'étang et les nymphéas, la sculpture d'Etienne Martin, les canards, la maison du parc, et arbres et arbustes en fleurs en mai.

Nous poursuivons et dans la partie ouest du parc, avec ses parterres de plantes printanières, des fouillis d'ancolies bleues et d'euphorbes, les treilles de vignes, et les bouquets d'arbres fruitiers en fleurs au printemps, nous invitent à regarder, admirer, s'asseoir sur les bancs.

Le parc se ferme sur l'immense parc omnisports tout couvert de pelouses et la Cinémathèque construite par Franck Gehry.

Notre balade se poursuit au fil de l'eau, dépasse la masse énorme du Ministère des Finances, un pied dans la Seine.

Sur le quai maintenant, nous abordons le cœur de Paris, la Seine coupée en deux bras par l'île Saint Louis et l'île de la Cité.

Ne pas manquer dans le rue Saint Louis en l'île, le célèbre glacier Berthillon, cité dans tous les guides touristiques.

Mais impossible d'oublier le 15 avril 2019 où des milliers de personnes effarées regardaient impuissantes, flamber Notre Dame !

Ces quais de Seine, lors des étés « Paris Plage », qu'il était bon, le matin de se reposer sur un transat en lisant ou en s'émerveillant devant les maisons anciennes de l'île Saint Louis.

Enjambant un petit bras de la Seine, nous voilà au chevet de la Cathédrale, enfin égayée des grues des grues et baraques de chantier. Pour visiter l'intérieur rénové, bien malin, celui qui pourra obtenir une réservation... Bon, c'est entendu, nous attendrons.

Puis vient le pont le plus ancien de Paris, dit Pont Neuf.

La suite, c'est le miracle de cette ville, l'extase sur le pont des Arts, entre l'imposant bâtiment du Louvre et sur la rive gauche, la parfaite architecture du 17^{ième} siècle de l'Institut d'abord appelé sous Colbert le Collège des Quatre Nations où siègent Mesdames et Messieurs les Académiciens.

Le regard ne sait où se porter tant les points de vue vous attirent.

Aujourd'hui, nous ne pénétrerons pas dans le musée du Louvre, car à lui seul, il vous faudrait des heures lassantes de lecture...Souvenons- nous simplement que ce château fut résidence royale jusqu'au règne de Louis 14, agrandie tout au long des siècles et que depuis 1989, la Pyramide nous montre l'entrée insolite, sublime... tout ce qu'il fallait pour ce musée soit- disant le plus grand du monde !

Revenons sur le quai et poursuivons notre balade, nous voici arrivés devant la gare d'Orsay, sur la rive gauche. Une gare ici ? oui, depuis l'exposition universelle de 1900, les visiteurs arrivant d'Orléans se rendaient par le train jusqu'au milieu de l'exposition.

Au lieu d'être détruit cet imposant bâtiment fut transformé en 1986 en un musée riche de collections de peintures, de sculptures et de mobilier datant de la période 1848 à 1910. Bien sûr, vous connaissez tous la galerie des impressionnistes, Monet, Sisley etc...et la foule des curieux, mais ils ont raison d'admirer ces salles ! Le spectacle de la beauté est un des charmes d'une vie harmonieuse Nous marchons encore et toujours rive gauche, nous apercevons de loin les Invalides, là encore construit sous Louis 14, pour accueillir les blessés de ses guerres.

La Seine coule alors sous le Pont Alexandre 3, avec sur la rive droite le Grand et le Petit Palais construits pour l'exposition universelle de 1900.

Quelques pas plus loin, encore sur la rive droite s'élève discret, le Théâtre des Champs Elysées, scène lyrique et de concerts qui fut en 1913 un lieu de chahut devant le spectacle des ballets russes et l'audition du sacre du Printemps de Strawinsky.

Ne dédaignons pas rive gauche la Tour Eiffel, lieu incontournable des touristes et loin devant sur la rive droite le palais de Chaillot, des années 1930.

Nous quittons le cœur de Paris, et c'est maintenant à la fin du 19ième siècle et au 20^{ième}, que furent construits les quartiers suivants : rive gauche le musée du quai Branly sur la demande du présidents J. Chirac. Le bâtiment est construit par Jean Nouvel sur pilotis, pour éviter les crues de la Seine, il regroupe les objets des civilisations lointaines : Afrique, Océanie, Amériques. Au centre un très joli jardin de magnolias en fleurs en avril, où il fait bon s'arrêter après la visite.

La fin de notre parcours se termine avec sur la rive droite la Maison ronde la radio.

Après cette longue déambulation sur le cours de la Seine un repos sera bénéfique.

Mme R.

Pendant les fortes chaleurs

Protégez-vous



RESTEZ AU FRAIS
chez soi ou dans un lieu rafraîchi



BUVEZ DE L'EAU
sans attendre d'avoir soif



**Mouillez-vous
le corps**



**Fermez les volets
et fenêtres**



**Privilégiez
les activités douces**



**Mangez frais
et équilibré**



**Évitez
l'alcool**



**Prenez des nouvelles
des plus fragiles**

**EN CAS DE MALAISE,
APPELEZ LE 15**

Pour plus d'informations :
0 800 06 66 66* (appel gratuit)
meteo.fr • #canicule

*canicule info service au 06 06 06 06 06, appel et service gratuits.

Mots cachés comestibles

Trouve les fruits et les légumes !



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