

HIVER

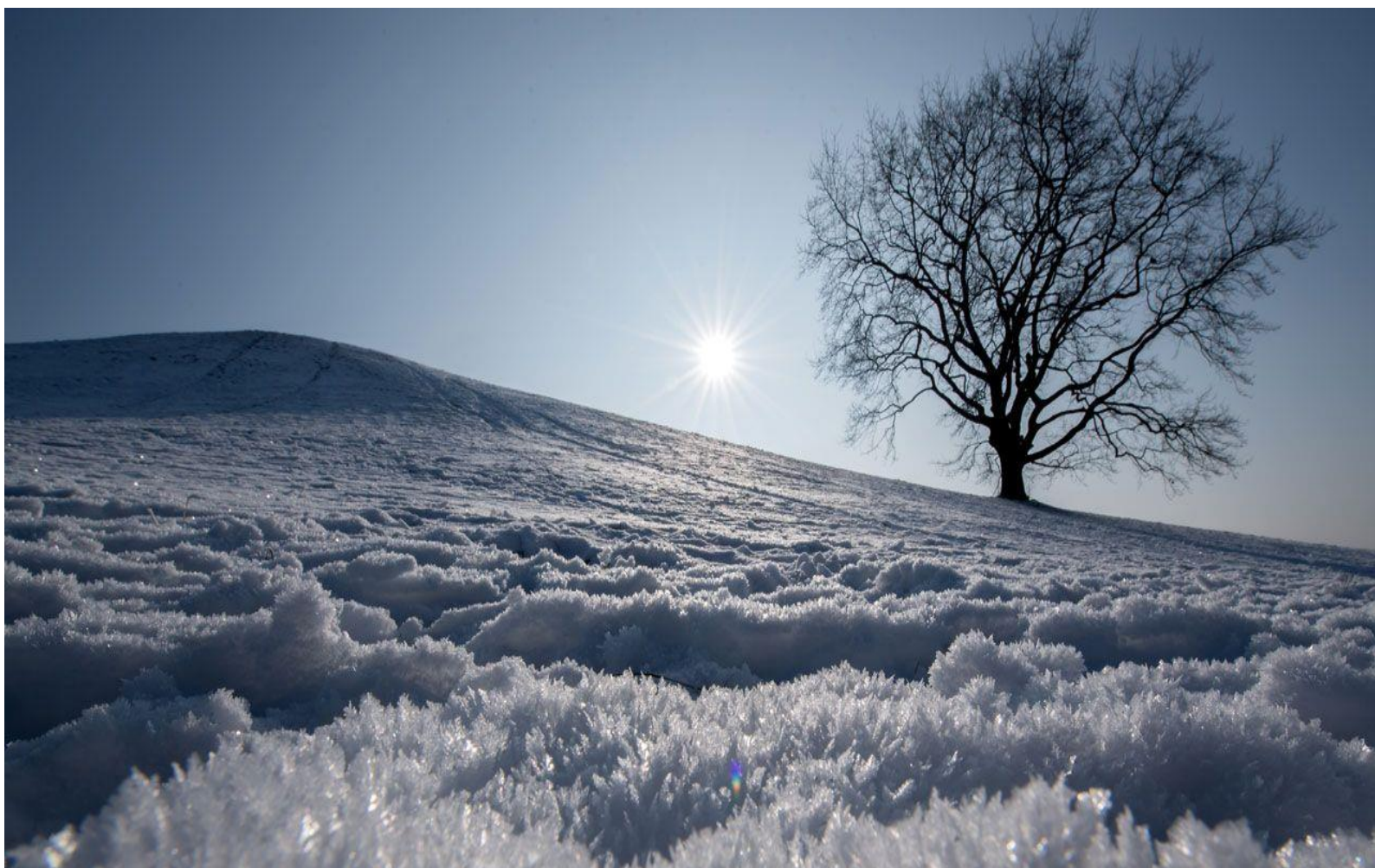
2026

CLIN D'ŒIL

DE L'ESA



Association pour le Développement des Services de Soins Infirmiers À Domicile



ZOOM

L'hiver / Chiens des neiges / Journée internationale du câlin / Jeux

Un hiver

*« La vie de cristal, l'architecture du flocon de neige, le feu du gel,
l'âme du rayon de soleil, l'air pétillant de l'hiver renferme tout cela. »*

Guy de Maupassant



L'hiver débute le 21 décembre et laisse place au printemps le 20 mars. Cette saison est rythmée par les jours les plus courts de l'année, mais la lumière renaît avec le solstice d'hiver. Les courtes journées sont marquées par un froid pétillant et pour ceux qui ont de la chance, de jolis flocons de neige.

Les célébrations au cours de l'hiver

La saint- Nicolas, célébrée le 6 décembre, c'est une tradition dans l'est où l'on déguste des pains d'épices et des brioches.

La sainte Lucie, célébrée 10 jours avant le solstice d'hiver, c'est une fête surtout connue en Suède. Lucie est un prénom désignant la lumière, cette date représente donc la fête des lumières.

Noël, célébrée le 25 décembre, c'est une fête originellement chrétienne. De nos jours, elle n'est plus tellement célébrée comme une fête religieuse mais permet avant tout un regroupement familial autour d'un repas festif et d'échanges de cadeaux. Cette célébration donne lieu à des préparations en amont, la décoration d'un sapin de Noël, un calendrier de l'avant...

Le jour de l'an est une célébration marque le début d'une nouvelle année. La veille, le 31 décembre, donne lieu à des rassemblements pour effectuer cette transition. C'est l'occasion d'accueillir l'année qui se présente.

L'épiphanie est une fête religieuse qui célèbre l'arrivée des rois mages et qui a lieu le 6 janvier. Depuis le Moyen Age, on partage la galette des rois. Sa forme évoque le disque solaire et les rayons du soleil.

La chandeleur est célébrée le 2 février et représente la fête des chandelles. Si l'on veut attirer la chance et la prospérité, la tradition veut que l'on retourne une crêpe dans la poêle tenue dans la main droite, tout en tenant une pièce dans la main gauche.

Le carnaval de mardi gras est une journée marquée par l'enfance et durant laquelle les enfants se déguisent. Dans la tradition chrétienne, il est coutume de manger gras et de festoyer en mangeant, avant d'entrer dans le Carême et de « faire maigre » jusqu'à Pâques.

La saint Valentin est fêtée le 14 février et célèbre l'amour, les couples mais aussi les personnes qui cherchent l'âme sœur. Elle évoque les amours des oiseaux qui débuteraient à cette date.

La saint Patrick célébrée en Irlande le 17 mars depuis plus de 1500 ans, marque le retour progressif du printemps. La tradition est la suivante : porter le trèfle et le vert, aller au pub pour boire, manger et danser.



Les Hivers Marquants de l'Histoire

L'Histoire regorge d'hivers qui ont bouleversé des nations et marqué des époques :

L'hiver de 1709 : Connu comme le "Grand Hiver", il fut l'un des plus froids jamais enregistrés en Europe. Les fleuves gelaient, les récoltes furent détruites, et des famines ravagèrent des millions de vies. Cet événement a profondément modifié l'économie et la démographie européennes.

1812 : Lors de la campagne de Russie, l'armée de Napoléon fut confrontée à un hiver glacial. Prise au piège par des températures extrêmes, elle perdit plus de 400 000 hommes. Cet hiver scella le déclin de l'Empire napoléonien.

1947 : En France, un hiver exceptionnellement rigoureux entraîna une pénurie de charbon et paralysa le pays. Pourtant, cet épisode marqua aussi un élan de solidarité, où les voisins s'entraidaient pour survivre.

Les Traditions Hivernales à Travers le Monde

L'hiver inspire des traditions qui illuminent les journées les plus sombres.

En Suède, la fête de la Sainte-Lucie, le 13 décembre, célèbre la lumière au cœur de l'obscurité. Les enfants défilent vêtus de blanc, portant des bougies pour symboliser l'espoir du retour du soleil.

Au Japon, la fin d'année est marquée par le *Ōmisoka*, où l'on nettoie sa maison et déguste des nouilles soba, symbole de longévité.

En Russie, Ded Moroz (le Père Gel) et sa petite-fille Snegourochka apportent des cadeaux lors du Nouvel An, une fête encore plus importante que Noël.

En France, les marchés de Noël illuminent les villes avec leurs chalets en bois, leurs odeurs de pain d'épices et de vin chaud.



Chiens des neiges

Si certains chiens sont mieux adaptés aux journées chaudes et ensoleillées, les races de chiens d'hiver possèdent un pelage double et épais qui leur permet de bien supporter les rigueurs de l'hiver. Nombre de ces chiens descendent d'ancêtres originaires de l'Arctique ou d'autres régions glaciales, bien qu'on les trouve aujourd'hui partout dans le monde.

Si vous vivez dans une région froide, ces chiens pourraient bien convenir à votre foyer. Cela dit, les maîtres doivent toujours être attentifs à la température et ne jamais laisser leur chien dehors par temps froid. Même les chiens des neiges les plus poilus risquent alors des engelures ou une hypothermie. Ces races sont également sensibles à la chaleur ; des précautions supplémentaires sont donc nécessaires lorsque les températures grimpent.

Voici quelques-unes des meilleures races de chiens pour les climats froids.



1. Husky de Sibérie

Les ancêtres des huskies sibériens actuels ont été développés par le peuple semi-nomade tchouktche et leur popularité n'a cessé de croître aux États-Unis. Ces chiens robustes, habitués au froid, s'épanouissent par temps froid grâce à leur épais double pelage qui leur offre une isolation optimale. Cependant, le husky perd *beaucoup* de poils, surtout au printemps et à l'automne ; attendez-vous donc à en retrouver une quantité importante.



2. Malamute d'Alaska

Le peuple autochtone Mahlemut dépendait des malamutes d'Alaska pour sa survie, leur confiant la chasse aux phoques, la protection contre les ours polaires et le transport de lourdes charges sur des traîneaux. Bien qu'ils ressemblent beaucoup aux huskies, les malamutes sont plus grands, pèsent environ 9 kg de plus et ont un pelage encore plus épais.



3. Saint-Bernard

Le Saint-Bernard est l'incarnation même du chien des neiges : depuis des siècles, il est utilisé comme chien de recherche et de sauvetage pour retrouver les personnes ensevelies sous la neige. Si les Saint-Bernard travaillent encore aujourd'hui comme chiens de sauvetage en avalanche, ils sont aussi des animaux de compagnie très appréciés grâce à leur tempérament doux et amical.



4. Lapphund finlandais

Il n'est pas surprenant que le Lapphund finlandais soit originaire de Finlande, ni que son épais pelage imperméable le protège du froid. Cette race de taille moyenne était autrefois utilisée pour la conduite des rennes, mais elle fait également un excellent compagnon pour les familles actives.



5. Chien d'élan norvégien

Le Chien d'élan norvégien est un chien de climat froid dont l'origine remonte aux Vikings. Aujourd'hui chien national de Norvège, il était à l'origine utilisé pour la chasse. De ce fait, il conserve un instinct de prédation persistant et peut être tenté de poursuivre de petits animaux, comme des écureuils, des lapins ou des chats. Les rencontres avec des chats doivent donc se faire avec précaution, et il est conseillé aux propriétaires de tenir leur Chien d'élan en laisse ou dans un enclos lorsqu'ils sont à l'extérieur.



6. Chien esquimau américain

Malgré leur nom et leur ressemblance avec le renard arctique, les chiens esquimaux américains descendent du spitz allemand et n'ont aucun lien de parenté avec les Inuits d'Amérique du Nord. Ces chiens s'adaptent néanmoins parfaitement aux climats froids grâce à leur pelage double et épais et à leurs petites oreilles charnues qui les aident à conserver la chaleur par basses températures.



7. Mastiff tibétain

Race ancienne dont l'existence est attestée par des écrits remontant à 1100 avant notre ère, le mastiff tibétain ressemble moins à un canidé qu'à un lion. Ces chiens géants sont massifs et possèdent une crinière très épaisse et laineuse qui les protégeait du froid dans les montagnes tibétaines, berceau de la race. Les mastiffs tibétains peuvent se montrer distants envers les étrangers et, comme toute race, nécessitent une socialisation régulière.



8. Bouvier bernois

Race de chien affectueuse adaptée aux climats froids, le Bouvier bernois est un animal doux et joueur. Ces chiens ont été élevés en Suisse pour vivre à la ferme et apprécient la vie au grand air. Leur épais pelage double protège leur peau de l'humidité et du froid.



9. Samoyède

Le Samoyède est une race de chien arctique au pelage blanc élégant. Ces chiens ont accompagné le peuple Samoyède en Sibérie pendant des générations avant d'arriver aux États-Unis au début du XXe siècle. Les Samoyèdes sont appréciés pour leur tempérament amical et leur visage arborant un sourire permanent.



10. Grand Pyrénéen

Le Grand Pyrénéen est un grand chien de travail originaire des Pyrénées, entre l'Espagne et la France. Bien que n'étant pas originaire de l'Arctique, ce chien est parfaitement adapté aux terrains enneigés, où il protégeait autrefois les troupeaux des prédateurs. Le Grand Pyrénéen est un chien doux et calme, réputé pour son excellent comportement avec les enfants.

Journée Internationale 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.

L'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 boosteraient notre système immunitaire et nous aideraient à lutter contre certaines maladies cardiovasculaires.

Les câlins facilitent la communication

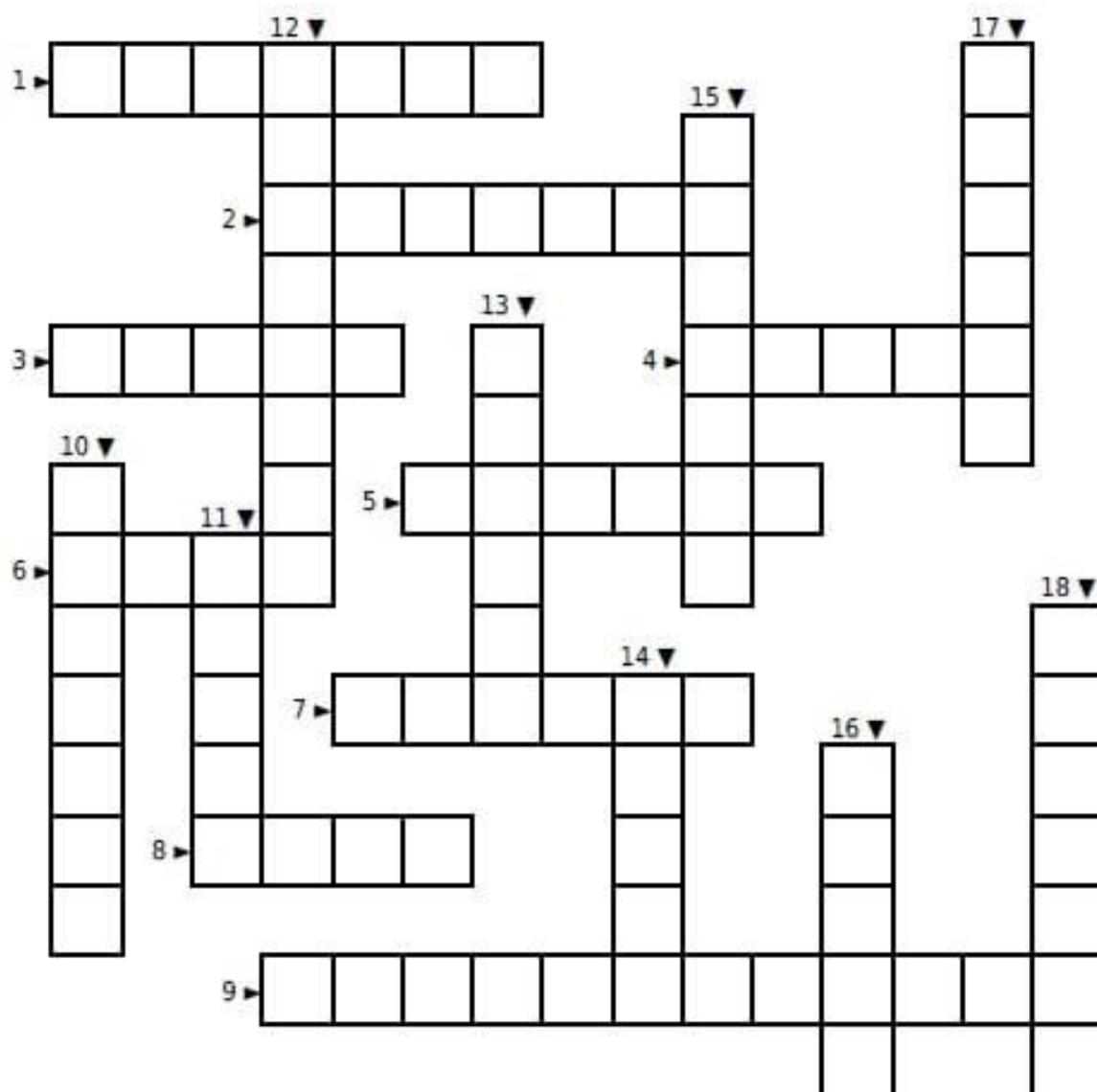
Lorsqu'on traverse une période forte en émotions, qu'il s'agisse d'un heureux évènement, d'une dispute, d'une maladie, de la perte d'un animal de compagnie ou de la perte d'un proche, les mots ne suffisent pas toujours à traduire nos sentiments. Dans ce cas, un câlin s'avère un outil de communication 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 ?



Mots croisés

L'hiver

Mots à placer : ANORAK • BONNET • BOTTES • CHASSE-NEIGE • CHEMINEE • ECHARPE • FLOCONS • FROID • GANTS • GELER • GIVRE • GLACIAL • GLISSER • LUGE • NEIGE • PATINS • SKIS • VERGLAS



Horizontalement

Verticalement

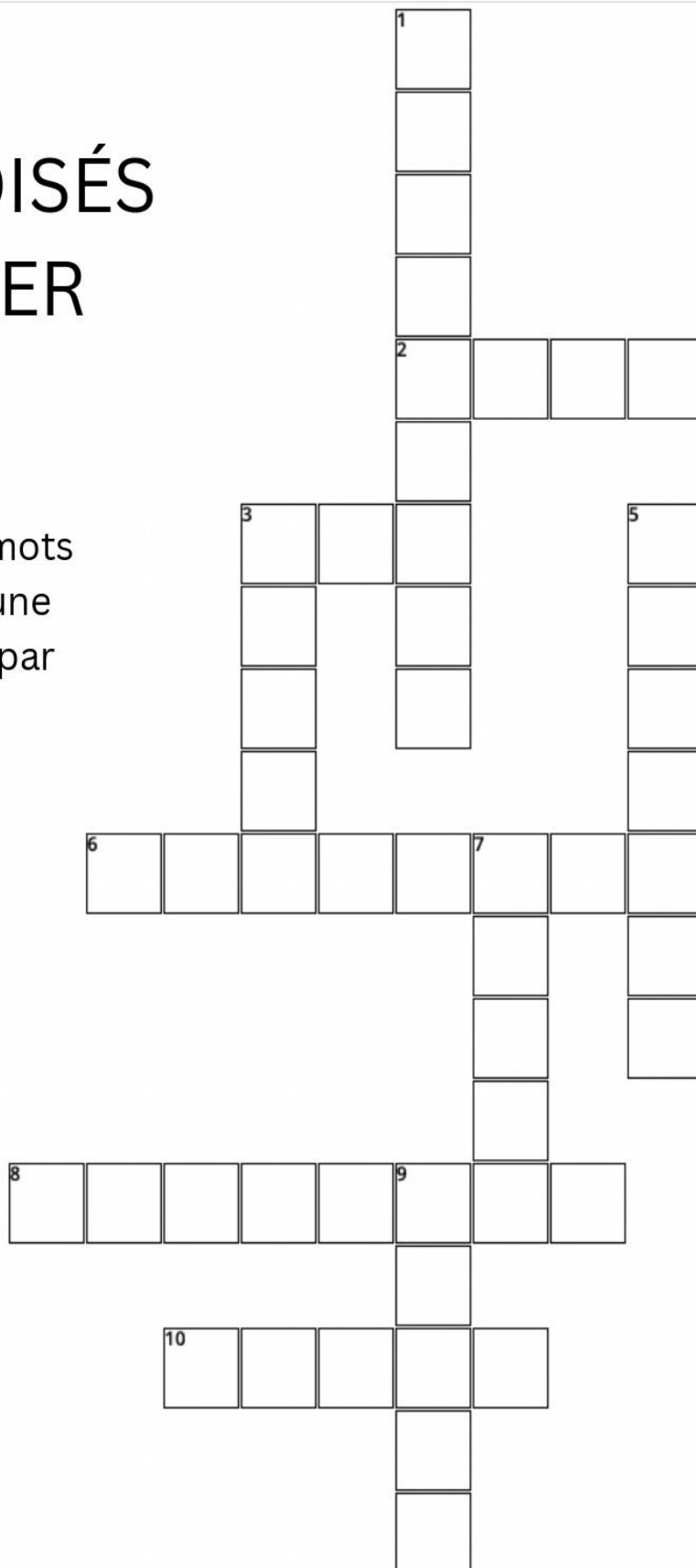
1. En hiver, le vent peut être ...
2. Mets une ... pour avoir chaud au cou.
3. L'hiver est la saison où il fait le plus ...
4. Par grand froid, les arbres se couvrent de ...
5. Enfile ton ... pour avoir bien chaud.
6. On peut descendre une pente enneigée sur une ...
7. On peut mettre des ... pour glisser sur la glace.
8. On peut chausser des ... pour descendre la montagne.
9. Le ... dégage les routes encombrées de neige.

10. La neige tombe sous forme de ... silencieux.
11. Mets tes ... pour avoir chaud aux mains.
12. Il fait meilleur devant le feu de la ...
13. Mets ton ... sur ta tête.
14. S'il y a assez de ..., on pourra en faire un bonhomme.
15. La route sera glissante si elle se couvre de ...
16. Si la température atteint 0°, l'eau va ...
17. Enfile tes ... pour avoir chaud aux pieds.
18. Attention de ne pas ... sur la neige ou le verglas !

MOTS CROISÉS DE L'HIVER

Consigne

Remplis la grille de mots croisés en écrivant une lettre du mot défini par case .



Horizontal

2. Fête au cours de laquelle les enfants reçoivent des cadeaux sous le sapin
3. Sport de glisse pratiqué sur la neige
6. Lieu de vacances très froid, où on peut skier
8. Passer l'hiver en état d'hibernation
10. Quand la température est basse

Vertical

1. Couche de glace sur laquelle on peut glisser
3. Arbre décoré avec des boules et des guirlandes
5. Vêtement à manches longues qui protège du froid
7. Eau gelée, à l'état solide
9. Eau congelée qui tombe sous forme de flocons

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
gérontologique
06 76 12 64 64



FABIENNE
Assistante en soin
gérontologique
06 76 12 36 46



MYRIAM
Assistante en soin
gérontologique
06 76 12 79 70



LAUREDANA
Assistante en soin
gérontologique
06 76 12 30 14



HOURIA
Assistante en soin
gérontologique
06 76 12 75 55



CHANTAL
Coordinatrice
07 88 48 80 98



CÉLINE
Psychologue
06 76 17 76 77