

ETE
2026

CLIN D'ŒIL

DE L'ESA



Association pour le Développement des Services de Soins Infirmiers À Domicile



Aquarelle réalisée par Michel N

► ZOOM

**La fête de la St Jean avec témoignage / Les danses Bretonnes /
Souvenir d'enfance / Mariage à la Friulana / Poème de
saison/Recette / Jeux**

La fête de la Saint Jean



Jules Breton, *La Fête de la Saint-Jean*, 1875

Origine et signification

La fête de la Saint-Jean trouve ses racines dans des célébrations païennes liées au solstice d'été, où le soleil était vénéré et des feux étaient allumés pour protéger les récoltes et éloigner les mauvais esprits.

Avec l'arrivée du christianisme, cette fête a été christianisée, mais sans participer aux rituels délictuels qui se sont conservés au moins jusqu'au XIX^e dans une grande partie de l'Europe.

De plus, elle est dédiée à Saint Jean-Baptiste, le cousin de Jésus, dont la naissance est célébrée le 24 juin.

Témoignages

1. Sur le Mont St Michel, nous étions des estivaux avec mes parents.

Je me souviens que les paysans et enfants se réunissaient dans la baie, sur la grève. Nous étions tous autour du grand feu et les gens chantaient et dansaient autour.

Je garde un excellent souvenir de ce moment, la sensation de fête de convivialité et de joie de vivre.

Après le feu, nous allions manger avec d'autres estivaux, avec qui mes parents s'entendaient bien.

Je suis retourné à la fête de la St Jean, à Domont dans le parc aux coquelicots. Il y avait un défilé et un feu. Une fois adulte l'engouement n'est pas le même que lorsque que j'étais enfant. En revanche cela était très bien.

Récit de Ariane S.

2. A l'époque où j'avais 10 ou 11ans, dans mon village à Di Forgaria en Italie, à la fête de la St Jean, j'allais à la messe à 10h.

Nous fêtions les personnes s'appelant Jean, puis je rentrais rapidement chez moi pour faire tous mes devoirs, pour aller à la fête.

Les garçons du village préparaient le bucher. Ma grand-mère avec qui je vivais me laissait sortir facilement.

La festivité durait en général 2 à 3h. On se réunissaient sur une colline ou nous avions une belle vue dégagée.

Je ressentais un vrai engouement et une complicité entre les personnes. On se sentait tributaire, tous unis autour du grand feu.

Récit de Luigina M.

Cette fête n'est pas une tradition mondiale et se concentre uniquement sur le continent Européen.

Les Danses Bretonnes

En 1937, les Bretons qui vivaient à Argenteuil, fondent un Cercle pour cette ville et celles qui l'entourent. Ils l'appellent "Bugale Ar Gwen Ti Uhel" (en français : les enfants de la Maison Blanche), en référence aux danseurs et aux musiciens du Bagad qui avaient alors une maison en carrière de craie.

Un cercle est un groupe de gens qui se réunit autour des traditions bretonnes. Le Bagad est un groupe de musiciens du Cercle qui jouent de la bombarde, du biniou, de l'accordéon ou du tambour.

Les danses traditionnelles Bretonnes commencent entre le Moyen-Âge et le Renaissance, pour les nobles et les ruraux (les paysans et ceux qui vivaient dans de petits villages).

Chaque région bretonne variait leur danse. Les plus connues sont l'An Dro et le Hanter Dro qui sont des danses qui se forment en chaine et en ronde (grâce aux pieds). Ensuite, d'autres danses naissent en faisant des mouvements de bras et des pieds (plusieurs mouvements différents). Les villes et les villages aimaient les fêtes, les paysans dansaient plus que les autres.

Jusqu'en 1914, les auteurs écrivent que les Bretons dansent jusqu'à 500 danses différentes avec musiciens, danseurs hommes ou femmes.

Depuis la fin de la deuxième guerre en 1945, 350 danses sont connues, ce qui est déjà bien !

Ma mère était Bretonne, elle ne pratiquait pas la Danse Bretonne mais c'est elle qui m'a incité à m'inscrire dans un cercle pour rencontrer du monde.

A 25 ans, je me suis inscrit dans un Cercle en Région Parisienne et j'y ai rencontré mon épouse. Mon frère y était également inscrit mais il s'est dirigé finalement vers la musique plutôt que vers la danse. Je continue à participer au Cercle et je m'y rends une fois par semaine pour les répétitions.

Lors de la fête de Vannes, nous défilons dans les rues en dansant, sur 2 ou 3 kms, accompagnés du Bagad. Beaucoup de cercles défilent (jusqu'à 50 parfois), ils sont plutôt bretons mais peuvent aussi venir d'autres régions également. Nous choisissons nos danses au préalable. Et selon la danse choisie, nous y associons un costume traditionnel.

Le concours de danse est noté sur 4 critères différents par un jury :

- La danse
- La chorégraphie
- Les costumes choisis
- Et la musique accompagnatrice.
-

En 1982, j'étais le chef du Cercle et nous avons participé à la fête traditionnelle de Vannes. A l'époque, les Danses étaient imposées et nous avons fini 1er au concours.



Récit de Michel N.

Souvenir d'Enfance

M. C avait 9 ans à la déclaration de la guerre, et vivait à Paris.

Il côtoyait les militaires allemands dans le métro, et, avec ses camarades, s'amusait à attacher les rubans des bérets des marins autour des barres d'appui, sous le regard complice des usagers, y compris allemands. A la piscine Molitor, il rencontrait régulièrement des militaires allemands, toujours aimables, l'un d'entre eux lui a appris à nager la tête sous l'eau.

Le 19 août 44, à la libération, il y avait des barricades dans les rues, pour bloquer le passage des Allemands, obligés, alors, de se déplacer sur les Boulevards Extérieurs. Il a fallu les démonter pour permettre le passage de la Division Leclerc, le 24, Porte d'Orléans, puis Porte de Saint Cloud.

Le 25, les chars Leclerc, arrivés Place de l'Etoile, ont été attaqués par deux chars allemands, positionnés au pied de l'Obélisque, qui ont endommagé le bas-relief de la Marseillaise de l'Arc de Triomphe.

Leclerc a demandé à un canonnier de la Marine, s'il pouvait les détruire, mais, surtout, sans toucher l'Obélisque. Des arbres ont été abattus pour ce faire, et les chars allemands détruits en deux coups.

M. C était près du Général et a voulu corriger le sens de la carte utilisée, et, d'un coup de badine, il s'est fait renvoyer à l'abri, avec ordre de ne plus bouger.

M. C revit, aujourd'hui encore, tous ces moments avec émotion : les cloches qui carillonnent, l'ambiance de liesse, la foule, les couleurs, les sons.



Mariage à la Friulana

Le 4 août 1968, à l'âge de 21 ans, elle quitta Paris pour rejoindre Forgaria nel Friuli, dans le nord-est de l'Italie, où devait être célébré son mariage. À proximité se trouvait Casciaccio, le village natal de son futur époux.

Sa robe, en mousseline et tulle, avait été réalisée par sa cousine paternelle, témoignant d'un savoir-faire familial précieux.

Le jour de la cérémonie, elle parcourut à pied, en cortège, les trente minutes séparant la maison de l'église. À l'entrée du village, son futur mari coupa un ruban symbolique, marquant l'union de leurs deux villages selon la tradition frioulane.

Le mariage fut célébré uniquement à l'église, en présence d'environ cinquante invités. Le temps fut lumineux malgré un orage, accueilli avec l'adage : mariage pluvieux, mariage heureux. À la sortie, les invités lancèrent du riz, et la mariée distribua des dragées aux enfants.

Le repas se déroula dans un restaurant privatisé, où la pièce montée à trois étages fut coupée par la mariée, conformément aux usages locaux.

Ce jour, empreint de joie, fut aussi marqué par une émotion plus intime : la maladie de sa mère, qui conféra à cette union une profondeur particulière.

Ainsi s'inscrit ce mariage frioulan, à la fois simple, symbolique et profondément humain, dans l'histoire d'une vie.



Eglise de Forgaria Nel Friuli.

Récit de Luigina

Mémoire double

Coffre de résonance
Sur lequel viennent se briser
Des émotions contenues
Qui éclatent en mille parcelles douloureuses.

Janne qui rit
Janne qui pleure
Incessant va-et-vient
Empiétant sur le quotidien.
Tu es mon double
Mon passé à dépasser.
Quand finirai-je
De régler mes comptes avec toi ?
Je suis ton jour
Tu es ma nuit
Et nous luttons côte à côte
Vis- à- vis,
Je me confonds et je me perds en toi.
A tour de rôle nous coexistons
Et nous nous défions.
A la fois adhésion
Puis dissociation
Avec ce passé destructeur,
La souffrance née de celui-ci
Nous a écartelés, ouverts, élargis
Plus elle a creusé d'espace en nous
Plus nous demandons à être comblés
Là même ou nous sommes restés béants



Poème de Georgette U.

Recette Riz Gras à la Gabonaise

Une ASG a eu la chance de préparer avec une patiente, cette recette qu'elle a réalisé toute sa vie à l'œil nu. Celle-ci se rapproche le plus de son plat.

Ingrédients

- 500 g de riz
- 500 g de viande de bœuf ou de poulet coupée en morceaux
- 2 tomates fraîches mixées ou finement hachées
- 1 oignon émincé
- 2 gousses d'ail écrasées
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomate
- 1 poivron (facultatif)
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 1 litre d'eau ou de bouillon
- Sel, poivre
- Piment selon le goût



Préparation

1. Faites chauffer l'huile dans une grande marmite.
2. Faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré.
3. Ajoutez l'ail puis la viande. Faites-la dorer quelques minutes.
4. Incorporez les tomates, le concentré de tomate et le poivron. Laissez mijoter 10 à 15 minutes.
5. Versez l'eau ou le bouillon, salez et poivrez, puis laissez cuire la viande jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
6. Lavez le riz et ajoutez-le dans la sauce.
7. Mélangez bien et laissez cuire à feu moyen jusqu'à absorption du liquide.
8. Baissez le feu, couvrez et poursuivez la cuisson 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le riz soit tendre.

Conseils

- Vous pouvez ajouter des légumes comme des carottes ou des haricots verts.
- Le riz gras est souvent servi avec du piment frais à part.
- Pour plus de saveur, utilisez un bouillon maison plutôt que de l'eau.

Les bienfaits du concombre

Le concombre a de nombreuses qualités :

Il coupe la faim ;

Son secret ? Ses 95 % d'eau en font un allié de poids quand on surveille.....son poids ! Très faible en calories, il affiche un indice de satiété particulièrement élevé (en clair, il est riche en eau et en fibres, pauvres en graisse et en sucres) L'idéal ? Le consommer avec d'autres crudités au début de repas.

Il est hydratant : parfait cru ou en jus pour se réhydrater après une séance de sport, il prend aussi soin de la peau. Si ses extraits (les polyphénols, riches en oxydants) sont utilisés en cosmétique ; il est facile de bénéficier de leurs bienfaits au sortir du frigo

Il draine les toxiques : Son jus, notamment consommé à jeun au réveil exerce une action diurétique et drainante.

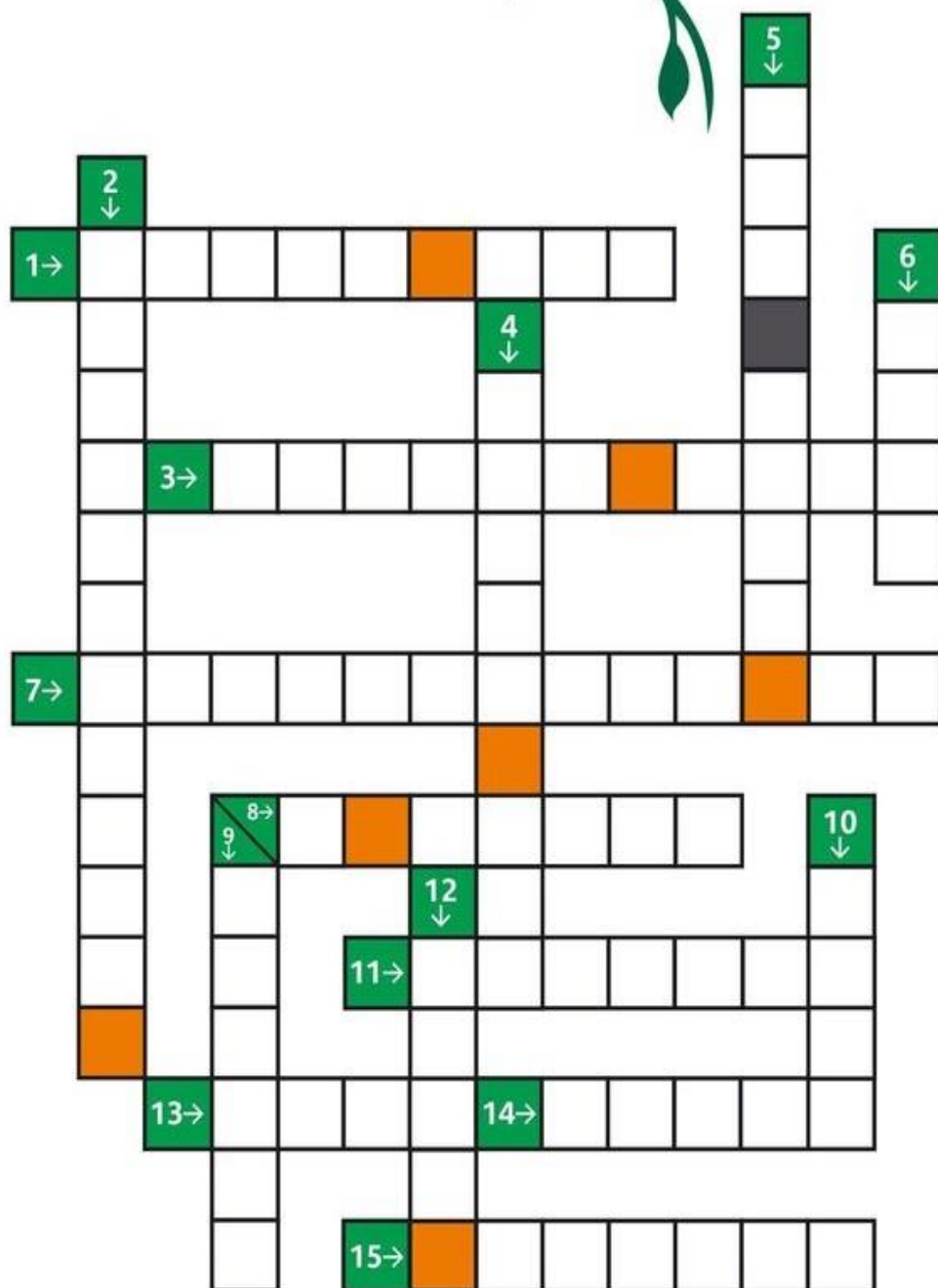
Bien préparé, il est facile à digérer, si ce n'est pas le cas, il suffit de le débarrasser de ses graines pour éviter ce désagrément.



Labyrinthe



Mots croisés avec les plantes



A l'aide des définitions, trouve les mots à inscrire dans les cases.

Tu peux t'aider des explications sur les plantes données précédemment dans la fiche.

En mettant dans l'ordre les lettres inscrites sur les cases oranges, tu trouveras le nom d'une plante à partir de laquelle on fait un sirop dont raffolent les enfants mais qui désigne aussi le nom d'une ville d'Espagne !

- 1 Nom français d'une fleur aussi appelée Souci des jardins
- 2 Molécule présente dans la feuille et qui lui permet de réaliser la photosynthèse
- 3 Passage d'une graine à une jeune plante
- 4 Gaz rejeté dans l'air lors de la photosynthèse
- 5 Nom du botaniste qui a posé les bases de la classification scientifique des plantes
- 6 Élément qui permet de disséminer les graines et/ ou le pollen pour la reproduction
- 7 Processus qui permet à la plante de produire les sucres nécessaires à sa croissance en absorbant du dioxyde de carbone et en rejetant du dioxygène

- 8 Être vivant qui permet de disséminer le pollen pour la reproduction
- 9 Organe reproducteur femelle
- 10 Liquide nutritif dans la plante
- 11 Partie de la plante réalisant la photosynthèse
- 12 Partie de la plante qui contient les organes de reproduction
- 13 Partie de la plante transportant la sève
- 14 Plante aquatique sans feuille, ni racine, ni fleur
- 15 Tige souterraine

Mot Mêlé



Les vacances d'été



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

ARCHIPEL
BAIGNADE
BRONZAGE
CAMPING
CROISIERE
DETENTE
ESTIVANT



FARNIENTE
HORIZON
PALMIER
PARASOL
PERGOLA
PIQUE NIQUE
RANDONNEE



SOLARIUM
THALASSO
TORRIDO
TRANSAT
VACANCIER
VILLEGIATURE
VOYAGEUR

Sudoku

	2	6		3				8
9			6			1		
				1	9		4	
		7	3		2			
		4		7		8		
			8		6	7		
	5		7	2				
		9			5			4
4				6		2	1	

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](https://twitter.com/canicule)

*Numéro vert 24h/24 et 7j/7, service gratuit.
Tous les appels sont gratuits.

CLIN D'ŒIL

DE L'ESA

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



ALICIA
Assistante de soins
en gériologie
06 76 12 16 48



BÉATRICE
Assistante de soins
en gériologie
06 76 12 64 64



FABIENNE
Assistante de soins
en gériologie
06 76 12 36 46



HOURIA
Assistante de soins
en gériologie
06 76 12 75 55



LAUREDANA
Assistante de soins
en gériologie
06 76 12 30 14



MAGALIE
Assistante de soins
en gériologie
06 76 12 61 25



MYRIAM
Assistante de soins
en gériologie
06 76 12 79 70



CÉLINE
Psychologue
06 76 17 76 77