

CLIN D'ŒIL

DE L'ESA

55 rue de Paris, 95230 Soisy-sous-Montmorency

L'ÉQUIPE



LAUREDANA
06 76 12 30 14



MYRIAM
06 76 12 79 70



CHLOÉ
07 86 76 98 41



MARGOT
06 76 17 86 48



BÉATRICE
06 76 12 64 64



FABIENNE
06 76 12 36 46



CÉLINE
07 88 48 65 71



ARIANE
06 76 12 20 97



HOURIA
06 76 12 75 55



CHANTAL
07 88 48 80 98



CÉLINE
Psychologue
06 76 17 76 77

CLIN D'ŒIL

DE L'ESA



H
I
V
E
R

Association pour le Développement des Services de Soins Infirmiers À Domicile



► ZOOM

L'HIVER / CINEMA / RECETTES/LE CARNAVAL EN
FRANCE/LA JOURNEE MONDIALE DES CALINS

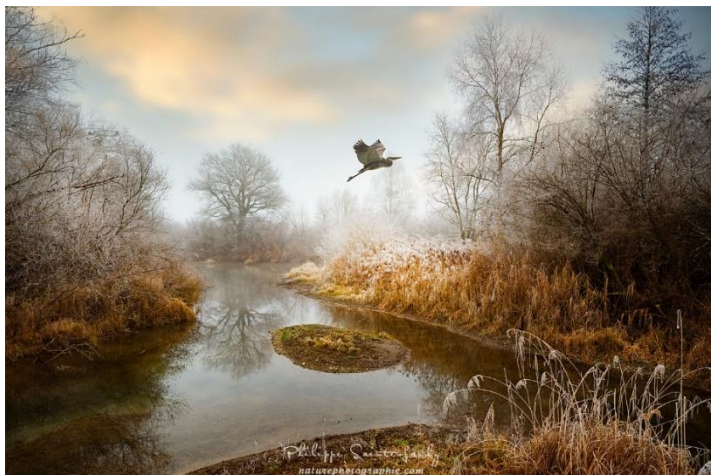
L'HIVER

Le Mystère de l'Hiver : Quand la Nature se Met en Pause

L'hiver est une saison fascinante où tout semble en sommeil. Les arbres perdent leurs feuilles pour réduire la surface exposée au froid, conservant ainsi leur énergie pour le printemps. Les animaux adoptent des stratégies variées : certains, comme les ours, hibernent dans des tanières, tandis que d'autres, comme les oiseaux migrateurs, parcourent des milliers de kilomètres pour trouver un climat plus clément. Mais sous la neige, la vie continue : les insectes se cachent dans le sol, et les graines attendent patiemment la montée des températures.



Pourtant, ce calme apparent cache une activité intense : les plantes puisent encore des nutriments, et les animaux s'adaptent à des conditions extrêmes. **Cette saison nous enseigne que la lenteur et le repos sont nécessaires pour mieux repartir. Que ce soit dans la nature ou dans nos vies, l'hiver nous invite à prendre un moment pour nous ressourcer.**



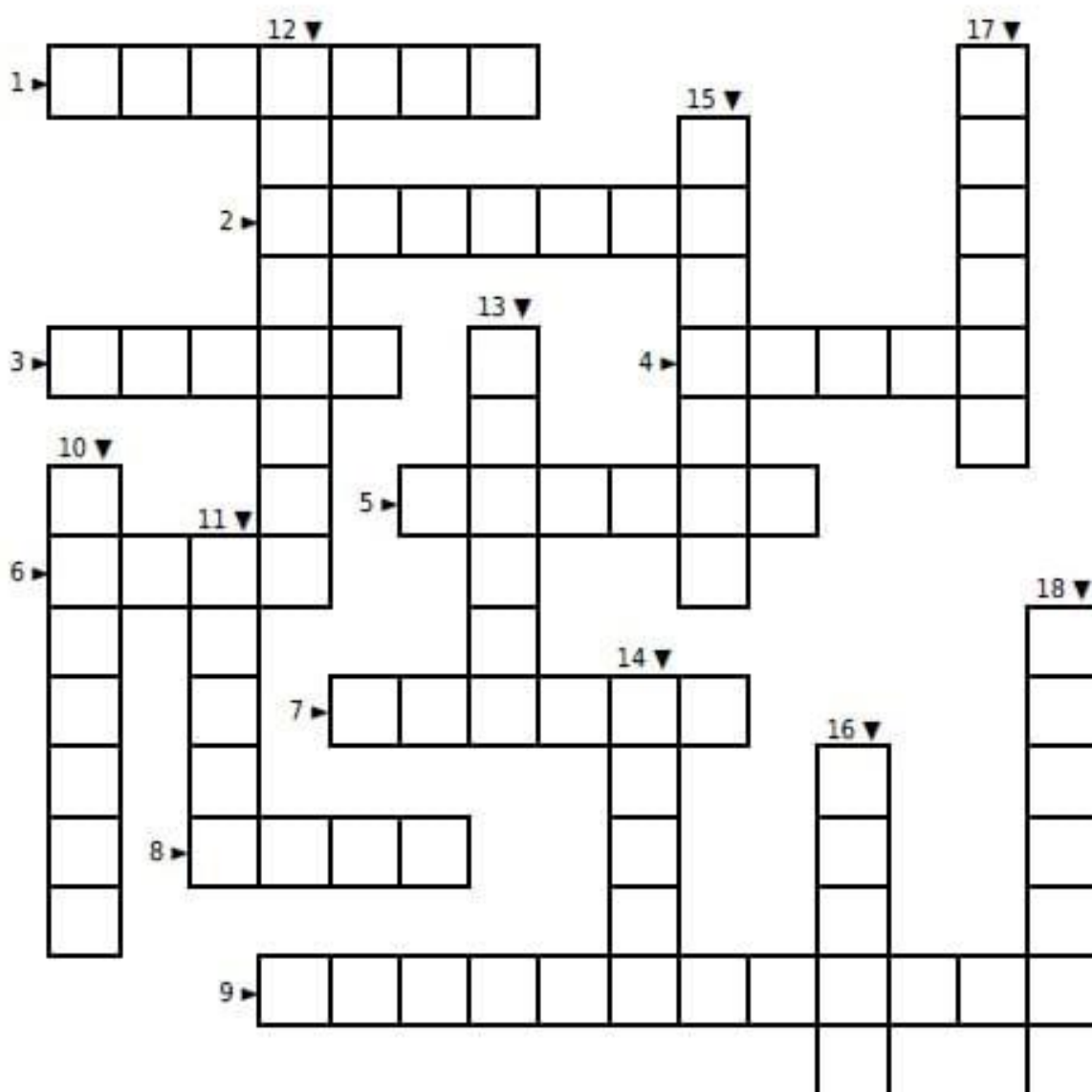
Prénom :

Date :

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

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.

Verticalement

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 !

Les synonymes

Consigne : Trouver un ou deux synonymes pour compléter chaque ligne.

- Laver, nettoyer, _____,

- Délicieux , succulent, _____,

- Moche, laid, _____,

- Vitesse, rapidité, _____,

- Aimer, apprécier, _____,

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.

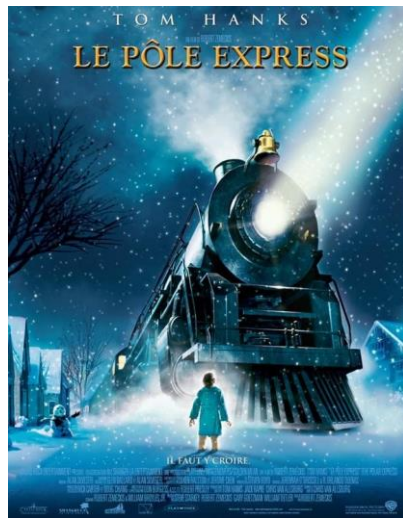


LE CINÉMA AU COIN DU FEU : DES FILMS À SAVOURER EN HIVER

Quand les températures chutent, le cinéma devient notre refuge. Voici une sélection parfaite pour des soirées sous un plaid :

"Le Pôle Express" :

Ce film d'animation transporte les spectateurs dans un voyage magique vers le pôle Nord. Idéal pour retrouver son âme d'enfant.



"The Revenant" :

Pour les amateurs de sensations fortes, ce film raconte la survie d'un homme dans un hiver impitoyable.

Ajoutez un chocolat chaud, quelques biscuits et laissez-vous emporter par la magie de ces films, qui font de l'hiver une saison propice à l'évasion.

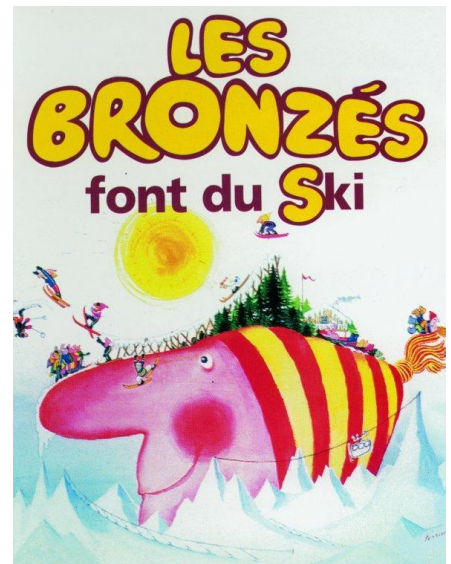


"Love Actually" :

Une comédie rom-antique tissée de mille histoires qui réchauffe le cœur, sur fond de lumières de Noël.



"Les Bronzés font du ski" : Une satire hilarante des vacances à la montagne qui reste un classique du rire.



Le Carnaval de Mulhouse

prend place chaque année pendant 3 jours de fête, de confettis et de costumes. Avant même le début du carnaval, on choisit le roi et la reine du carnaval ainsi que leurs dauphins. Pour le début du carnaval, le Trio Royal se



voit remettre les clés de la ville et lance la parade des Lampions. Ensuite, c'est la version enfantine du carnaval avec une parade exclusivement pour les enfants ! Cette fois-ci, un petit couple princier sera élu et les enfants pourront participer à un atelier de cuisine pour apprendre à faire des *schankalas* qui sont des beignets typiques alsaciens. Le Trio Royal défilera à l'occasion de la parade nocturne et la reine du carnaval sera mise à l'honneur lors du bal de la reine. Pendant la durée du carnaval, une vingtaine de chars paradera dans la ville.



Le Carnaval de Dunkerque

n'est pas un carnaval typique avec défilés de chars et tribunes mais c'est un carnaval où tout le monde participe et qui est très ancré dans la tradition. Lors du Carnaval de Dunkerque, il faut

distinguer deux choses : les bandes et les bals. Les bandes sont composées de carnavaleux défilant dans les rues derrière un groupe de musique conduit par le tambour-major. Les premiers rangs ont pour rôle de protéger les musiciens de la file et c'est ce qui en fait une place très prisée. La plus célèbre des bandes est celle qui clôt le carnaval, les 3 joyeuses. Les bandes rythment les journées alors que les bals mènent la danse le soir. La nuit, les carnavaleux se retrouvent dans des grandes salles de Dunkerque et de l'agglomération afin de faire la fête en chanson. C'est en 1962 que pour la première fois, à l'initiative du syndicat des commerçants, la municipalité de Dunkerque organise un jet de harengs depuis le balcon de l'hôtel de ville. Ce geste n'est pas sans évoquer ce qui a fait la richesse de la ville : la pêche à Islande.

LE CARNAVAL EN FRANCE

Le Carnaval n'a pas de date précise. Il dépend du calendrier chrétien, et plus précisément de la date du début du Carême. Mais, s'il n'existe pas de date officielle du début du Carnaval, celui-ci se déroule généralement durant les jours qui précèdent le Mercredi des Cendres, premier jour du Carême.

Le mot Carnaval tel qu'on le connaît aujourd'hui tire ses racines du terme latin « *carnelevare* » que l'on peut traduire par « ôter la viande ». Carnaval fait ainsi référence au commencement du Carême, une période de 40 jours durant laquelle les chrétiens cessent de consommer des produits « gras » tels que la viande ou les produits laitiers. Manger des aliments copieux tels que des crêpes ou des beignets pour le Mardi Gras est une tradition.

La vocation première était d'offrir au peuple un moment de liberté et d'allégresse, où l'on festoie, une dernière fois avant le Carême.



Le Carnaval de Nice est le plus grand carnaval de France et est connu dans le monde entier. Des milliers de danseurs, musiciens et artistes des quatre coins du monde, viennent animer la ville pendant 15 jours non-stop et des chars, conçus sur le thème de l'année, défilent. La Bataille des Fleurs est l'un des temps forts

du Carnaval de Nice. Des chars entièrement décorés de manière florale paraderont sur le *Quai des États-Unis* et sur la célèbre *Promenade des Anglais*. Les mannequins juchés sur les chars déverseront sur le public environ 100 000 fleurs. Sur la *Place Masséna* se déroulera le Corso carnavalesque pendant lequel des chars illuminés paraderont tandis que des animations visuelles impressionnantes seront diffusées sur des écrans géants.

RECETTES

Par Mr L.

ROUGAÏ SAUCISSES

Pour 3-4 personnes

INGREDIENTS:

- 5 saucisses fumées
- Oignons
- Ail
- 2-3 grosses tomates
- Sel, poivre
- Curcuma
- Persil
- Piment (à votre convenance)



Faire bouillir les saucisses, les égoutter.

Puis les faire revenir dans une cocotte coupée en tranches.

Les sortir puis faire revenir les oignons, l'ail et les épices.

Remettre les saucisses et les tomates coupées en petits morceaux.

Déguster avec du riz, ou des haricots rouges.

CURRY POULET

Pour 3-4 personnes

INGREDIENTS:

- 1 poulet coupé en morceau
- Oignons
- Ail
- 2 tomates
- Sel-poivre
- Curcumin



‘ Faire revenir les morceaux de poulet dans une cocotte.

‘ Les retirer puis faire revenir les oignons, ail, tomates, épices et rajouter le poulet.

Rajouter de l'eau s'il n'y a pas assez de liquide. Déguster avec du riz.

JOURNEE MONDIALE 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.

Une 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 ?

