



LA CONFINETTE

LES PROFESSIONNELS DE SANTE DU PONTET PENSENT A VOUS !!!

DANS CE NUMÉRO

**CHANSONS POESIES
ET COMPAGNIE P.4**

**JEU, REPONSES ET
DESSINS P.8**



Un petit peu d'activité physique ?
Une séance de sport avec ma chaise
P.3



NUTRITION

MANGER SUFFISAMMENT DE
PROTEINES PENDANT LE
CONFINEMENT : POURQUOI ET
COMMENT ? P2

**PANDÉMIE OU PAS,
JE SURVEILLE
MES PATHOLOGIES CHRONIQUES**

**PROBLÈMES
CARDIOVASCULAIRES**

DIABÈTE

HYPERTENSION

**IL EST AUSSI IMPORTANT
DE SURVEILLER
VOTRE ÉTAT DE SANTÉ
QUE D'ÉVITER D'ATTRAPER
LE CORONAVIRUS.**
ALLEZ CHEZ VOTRE MÉDECIN TRAITANT.

Centre Autonome de Santé de la Région - 04/2020

NUTRITION

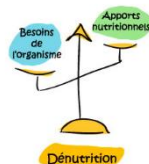
MANGER SUFFISAMMENT DE PROTEINES PENDANT LE CONFINEMENT: POURQUOI ET COMMENT ?

En prenant de l'âge, on a tendance à diminuer ses apports alimentaires au cours des repas, on se contente de grignoter. Ceci entraîne un déséquilibre alimentaire qui a son tour induit un risque de dénutrition. **Or les besoins alimentaires ne diminuent pas avec l'âge.**

Qu'est-ce que la dénutrition

La dénutrition protéino-énergétique résulte d'un déséquilibre entre les apports nutritionnels et les besoins de l'organisme.

Ce déséquilibre entraîne des pertes musculaires. On peut être en surpoids ou obèse et dénutri, et donc avoir un excès de masse grasse tout en ayant perdu beaucoup de muscles.



Pour éviter ces problèmes il faut que votre poids soit stable (si votre IMC* est correct), il est important de consommer des aliments riches en protéines et de maintenir une activité physique.

Recommandations :

Continuez à faire 3 repas par jour et essayez de garder une alimentation variée. Consommez des aliments riches en protéines :

- Consommez de la viande ou poisson ou œufs 2 fois par jour :

	
100g de viande	120g de poisson
	
2 œufs	250g de lentilles

- Consommez du lait et produits laitiers 3 à 4 par jour.

Comment savoir si tout va bien ?

On peut se rendre compte qu'il y a un souci si l'on perd beaucoup de poids en peu de temps.

Conseils :

- Pesez-vous une fois par semaine (le matin, à jeun).
- Surveillez votre appétit et vos apports alimentaires.

Vous pouvez appeler votre médecin en cas de perte de poids ou de faiblesse inhabituelle. Un diététicien peut vous donner des conseils adaptés à votre situation.

*IMC : Indice de Masse Corporelle

ACTIVITE PHYSIQUE

Une séance de sport avec ma chaise



Assis bien droit au bord de la chaise.

1, 2, 3, 4 • Allez toucher avec votre pied droit toute la surface du sol autour et sous votre chaise.

Même exercice de l'autre côté.

Répétez 3 à 5 fois par côté.

CONSEILS

- Testez plusieurs directions : à droite, à gauche, devant vous, sous la chaise...
- Utilisez le dos, le plat, les côtés du pied.
- Tenez-vous à la chaise si nécessaire.



VARIANTES

- Inspirez à droite et expirez à gauche.
- Ou inspirez et expirez par la même narine.

1 • Formez une pince avec le pouce et le majeur de votre main gauche. Amenez cette main devant votre visage.

2 • Sur l'inspiration, bouchez la narine gauche avec votre pouce et faites rentrer l'air franchement par la narine droite.

3, 4 • Puis sur l'expiration, la position s'inverse. Bouchez la narine droite avec le majeur et le pouce libère la narine gauche d'où l'air s'écoule.

Répétez 5 à 10 fois.

CONSEILS

- *La coordination entre la respiration et le mouvement des doigts nécessite un certain apprentissage. Ne vous découragez pas.*
- *Essayez de garder la bouche fermée. Sauf en cas de problème de cloison nasale, comme le modèle. (4)*

QUELQUES MOTS....

Poésie : à lire, à dire, à savourer... à apprendre...

Comment encore reconnaître

Comment encore reconnaître
ce que fut la douce vie ?
En contemplant peut-être
dans ma paume l'imagerie

de ces lignes et de ces rides
que l'on entretient
en fermant sur le vide
cette main de rien.

Rainer Maria Rilke

Réflexions...

Qu'ont en commun ces 3 mots et ces 3 phrases ?

Ici - kayak - radar

Karine alla en Irak

La mariée ira mal

Eric, notre valet, alla te laver ton ciré

ANAGRAMME

Composer de nouveaux mots à partir des lettres en majuscules.

1. Avec des DINETTES, on fabrique un métier.
2. Avec un SIGNE, on fabrique un animal.
3. Avec un ETANG, on fabrique quelqu'un de très grand.
4. Avec une SERINGUE, on fabrique un roi.
5. Avec un VOILE, on fabrique un fruit.
6. Avec une SAINTE, on fabrique une boisson.
7. Avec un ECROU, on fabrique un organe.
8. Avec du BETON, on fabrique de la charité.
9. Avec de la FOLIE, on fabrique une petite bouteille.
10. Avec de la RESINE, on fabrique une femme poisson.

QUEL NOMBRE MANQUE ?

Ali Baba et les _____ voleurs.

Les _____ dalmatiens.

Les ___ joueurs de l'équipe de foot.

Les _____ coups de minuit.

Les _____ péchés capitaux.

Les contes des _____ nuits.

Voir _____ chandelles.

Blanche Neige et les _____ nains.

Il s'est mis sur son _____.

_____ lieux sous les mers.

VIRE LANGUE :

A dire à voix haute, lentement, puis de plus en plus vite

- La roue sur la rue roule
- La rue sous la roue reste.
- Suis-je bien chez ce cher Serge ?



REBUS

Indice : *Reine du respect et de la soul*



.....

Réponse p 8

LES JEUX

SUDOKU

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



Une recette, des questions, des jeux à partager.....Participez au journal en envoyant un mail : polesanterealpanier@gmail.com

Réponses p5 et p6 : ce sont des palindromes, des mots et des phrases qui peuvent se lire dans les deux sens)1.

DENTISTE 2. SINGE 3. GÉANT 4. SEIGNEUR 5. OLIVE 6. TISANE 7. CŒUR 8. BONTÉ 9. FIOLE 10. SIRENE /40-101-11-12-7-1 001-36-7-31-20 000

Réponse p 7 : Arrête a franc clin