



# LA CONFINETTE

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

## *DANS CE NUMÉRO*

**CHANSONS POESIES  
ET COMPAGNIE P.5**

**JEU, REPONSES P.9**

**CA SE PASSE CHEZ VOUS P8**

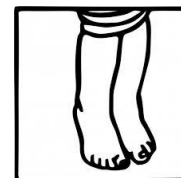
Un petit peu d'activité physique ?  
Une séance de sport avec ma chaise  
la suite....

P.3



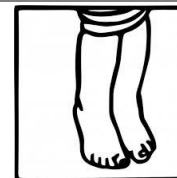
**CETTE SEMAINE C'EST LE PIED !!!**

En attendant le prochain soin de  
podologie, comment bichonner  
vos pieds ? P.2



## PODOLOGIE

### *C'EST LE PIED !!! : COMMENT BICHONNER VOS PIEDS*



Voici quoi faire pour bichonner vos pieds avant la réouverture des pédicures podologues, prévue le 11 Mai :

**mobiliser les articulations des pieds et favoriser la circulation sanguine:**

◇ **Massage de la voute plantaire** avec une balle (ou bouteille, boîte de conserve): exercez une petite pression sur l'objet rond afin de ressentir un effet de « massage »; faire rouler d'avant en arrière et d'arrière en avant, faire 10 Aller-Retour.

◇ **Grasping des orteils:** pieds nus, par terre: essayer d'attraper un stylo (ou feutre un peu plus gros) avec ses orteils, faites 10 mouvements consécutifs, et changez de pied.

**Pour les hyperkératoses (zone cornée, peau dure) en plantaire**

**ou cor sur un orteil en griffe:**

**Faites un pansement avec une crème très grasse** (type Homéoplasmine): appliquez sur la zone concernée: cela va « ramollir » l'hyperkératose, et diminuer la douleur. (évitiez l'utilisation de coricide qui « brule » et fait souvent plus de dégâts).

**Si présence d'un cor hyper douloureux au niveau des orteils**

(ou entre les orteils) et que vous portez des bas de contention: privilégiez les bas qui sont « ouverts » sur le bout du pied, laissant ainsi les orteils à l'air libre. La diminution de la compression va atténuer la douleur **De façon générale, évitez**

**frottements et douleurs :**

> Privilégier les chaussons larges et souples. Eviter les lanières trop serrées ou mal positionnées

> Après la douche: bien sécher, surtout entre les orteils (souvent trop serrés entre eux), pour éviter toute macération interdigitale.

Eventuellement passer un Kleenex entre les orteils pour bien sécher.

> Puis appliquer une crème hydratante pour pieds secs, quotidiennement, et **attention de ne pas glisser!!!**

**Prenez soin de vous et de vos pieds; ils sont importants !!**

## ACTIVITE PHYSIQUE

### Une séance de sport avec ma chaise : la suite...



- 1 • Écartez vos coudes sur les côtés, à hauteur d'épaules, mains au niveau de votre poitrine.
- 2 • Sur l'inspiration, poussez les coudes en arrière.
- 3, 4 • Puis sur l'expiration, croisez-les devant vous jusqu'à les superposer.

**Répétez 5 à 10 fois.**

#### ONSEILS

Étirez vos coudes le plus loin possible en arrière.  
Croisez et décroisez à hauteur d'épaules.  
Si vous ressentez des douleurs, baissez l'ensemble.



Assis, dos bien droit.

**1** • Tenez par les extrémités un bâton, bras tendus devant vous, à hauteur d'épaules.

**2, 3, 4** • Effectuez des mouvements de moulinets du bras droit, pendant que le gauche reste bien fixe.

Même exercice de l'autre côté.

**Répétez 5 à 10 fois par côté.**

#### CONSEILS

- Remplacez le bâton par un manche à balai.
- Concentrez-vous sur la coordination motrice : un bras tendu immobile ; l'autre fait les rotations.
- En cas de douleurs, baissez le bras fixe (3).

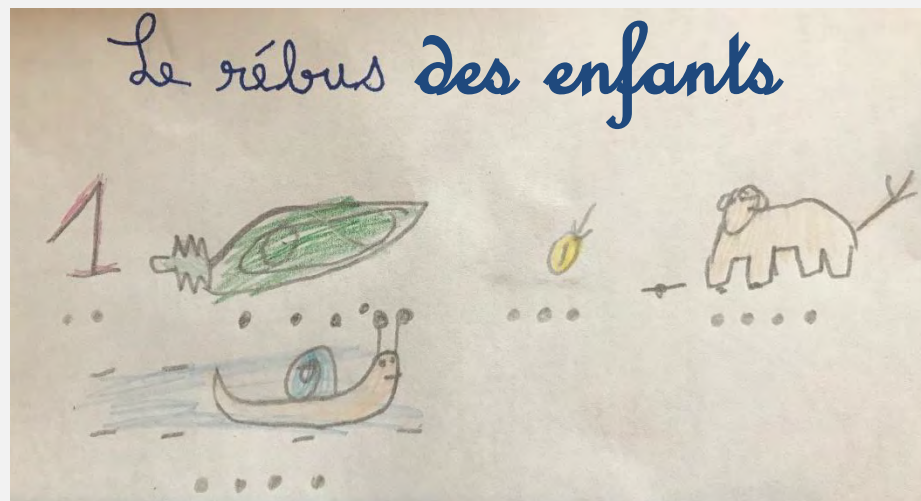
## QUELQUES MOTS....

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

### Les enfants qui s'aiment

Les enfants qui s'aiment s'embrassent debout  
Contre les portes de la nuit  
Et les passants qui passent les désignent du doigt  
Mais les enfants qui s'aiment  
Ne sont là pour personne  
Et c'est seulement leur ombre  
Qui tremble dans la nuit  
Excitant la rage des passants  
Leur rage, leur mépris, leurs rires et leur envie  
Les enfants qui s'aiment ne sont là pour personne  
Ils sont ailleurs bien plus loin que la nuit  
Bien plus haut que le jour  
Dans l'éblouissante clarté de leur premier amour.

**Jacques Prévert (1900-1977)**





## ANAGRAMME

Composer de nouveaux mots à partir des lettres en majuscules.

1. Avec l'OCEAN, on fabrique un bateau.
2. Avec de la MALICE, on fabrique un petit animal.
3. Avec une NATTE, on fabrique quelqu'un de la famille.
4. Avec une PORTION, on fabrique un légume.
5. Avec un GORILLE, on fabrique un champignon.
6. Avec des SABRES, on fabrique une nage.
7. Avec de la MAGIE, on fabrique quelque chose à regarder.
8. Avec un MERCI, on fabrique un délit.
9. Avec de l'ENCRE, on fabrique un signe de fatigue
10. Avec une POINTURE, on fabrique la colère d'un volcan

## VIRE LANGUE

**A dire à voix haute,  
lentement,  
puis de plus en plus vite**  
Sans zèle, sans ailes, sans  
sel et sans elle, sa chance  
chancelle



## *Un mot, deux significations*

Quel fruit est aussi un homme de loi ?

Quel moyen de transport est aussi une fraction ?

Quel petit animal est aussi une couleur ?

Quelles notes de musiques sont aussi des poissons ?

Quelle note de musique est aussi une partie du corps ?

Quelle note de musique se trouve dans le pain ?

Quelle partie du piano peut-on avoir à la pêche ?

Quelle fraction est aussi un verre de bière ?

Quelle partie de la chaussure se trouve sur un chéquier ?

Quel ouvrage bibliothèque se trouve dans le porte-monnaie d'un anglais ?

Quelle partie du vélo est un ensemble de montagne ?

Quelle partie d'un fauteuil est aussi une partie du corps ?

Quelle partie de la chaise désigne aussi le tribunal ?

Quel gâteau breton indique la côte aux pêcheurs égarés ?

Quelle partie de la ceinture se trouve aussi dans les cheveux ?

### *Réflexions...*



Qui a interprété ce poème mis en musique par Kosma ?

Henri Salvador/Jean Ferrat/Yves Montant/Mouloudji

## CA SE PASSE CHEZ VOUS....



### **Un potager au Floralties !!!!! Faites du bruit ça pousse...**

La résidence autonomie « les floralties » au Pontet fait ses premiers pas dans le monde agricole....les résidents et le personnel ont attaqué leur potager

Au programme : labourage et clôture d'une parcelle de terre, installation de potagers surélevés, plantation de courgettes, tomates, poivrons et autres légumes provençaux. Une activité très appréciée de tous et particulièrement par Vidoc (L'épouvantail)





**JEU : mots mêlés**

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

- (?) FRAISE
- (?) COURGETTE
- (?) TOMATE
- (?) SOLEIL
- (?) TOPINAMBOUR
- (?) ROQUETTE
- (?) FLEURS
- (?) CHALEUR
- (?) DOUCEUR
- (?) KIWI
- (?) ASPERGE
- (?) EPINARDS
- (?) RADIS
- (?) RHUBARBE

Une recette, des questions, des jeux à partager.....Participez au journal en envoyant un mail : [polesanterealpanier@gmail.com](mailto:polesanterealpanier@gmail.com) Réponses p5 : un pois son veau lent : un poisson volant Réponses p6 : 1. CANOE 2. LIMACE 3. TANTE 4. POTIRON 5. GIROLLE 6. BRASSE 7. IMAGE 8. CRIME 9. CERNE 10. ERUPTION Réponse p 7 : Réponses : avocat-car/quart-ver/vert-sol/sole ou ré/raie-do/dos-mi-mie/touche/demi/talon/livre/chaîne/pied/barreau/fa r-phare/boucle Yves Montant

Solution SUDOKU Confinette numéro 2

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

