

01/ 06 / 20 NUMERO 6



LA *dé* CONFINETTE

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

DANS CE NUMÉRO

**MOTS, REBUS ET
DESSINS P.5**

JEU, REPONSES P.10

NUTRITION P.2

Je préviens la sarcopénie

UN PETIT PEU D'ACTIVITE PHYSIQUE ? P3

Mobilisation des membres inférieurs avec ma chaise



NUTRITION/ JE PREVIENS LA SARCOPENIE

Qu'est-ce que la sarcopénie ? Le vieillissement entraîne une diminution de la masse musculaire au profit de la masse grasse. Lorsque cette perte est associée à une perte de force ou de fonction musculaire on parle de **Sarcopénie**. **Conséquences** : Elle entraîne une difficulté à réaliser des tâches de la vie quotidienne, favorise les chutes et les fractures et est à l'origine d'une perte d'indépendance. **Vous pouvez agir** en ayant une alimentation équilibrée associée à une activité physique régulière (aucun traitement médicamenteux n'a montré son efficacité). **Activité physique** : Il est indispensable d'exercer une activité physique de résistance adaptée aux besoins et à l'âge des individus. Pour être efficace, l'activité physique doit

contenir des exercices d'assouplissement, permettant le maintien des amplitudes articulaires (ex : Etirements), des exercices de renforcement musculaire et d'entraînement à l'équilibre **Nutrition** Le vieillissement est souvent associé à une diminution de l'appétit et une satiété précoce, l'apport protéino-calorique peut devenir ainsi progressivement insuffisant et mal équilibré. **Consommez suffisamment de protéines** : Elles jouent un rôle essentiel pour les muscles. Consommez de la viande, du poisson ou des œufs 2 fois par jour. **Ayez un apport suffisant en vitamine D** : un faible apport en vitamine D est associé à une

diminution de la masse, de la force musculaire. Consommez des produits laitiers 3-4 fois par jour, du poisson gras. Elle est aussi directement synthétisée par l'organisme lors d'une exposition au soleil **Consommez des antioxydants** : certaines études montrent un lien entre leur consommation et la fonction musculaire. Consommez des légumes et des fruits à chaque repas. **Augmentez les apports en Oméga 3, EPA, DHA**: Des essais ont montré leurs effets directs sur la fabrication des protéines musculaires. Consommez des poissons gras : sardine, maquereau, sardine, hareng...



ACTIVITE PHYSIQUE

Mobilisation des membres inférieurs avec ma chaise

Échauffement

Réveil articulaire

- ▶ **Frotter les mains l'une contre l'autre pour les réchauffer.** Petit à petit descendre les mains pour chauffer les cuisses, les genoux, les mollets/tibias et terminer par les chevilles. Finaliser l'échauffement en tapant des pieds au sol. Augmenter progressivement la vitesse, terminer vite sur 6 sec. en mode course.

Corps de séance - réaliser 2 ou 3 séries selon la forme

- Exercice 1 - Extension du genou



- ▶ Assis, dos bien droit, les mains agrippées sur les bords de la chaise. **En expirant**, tendre une jambe devant soi sans surélever la cuisse. **En inspirant**, revenir en position initiale.

Réaliser l'exercice 10 fois à droite puis 10 fois à gauche.

- Exercice 2 - Applaudir avec les pieds



- ▶ Toujours en position assise. Les pieds écartés de la largeur des épaules, surélever les jambes devant soi.
En expirant, joindre les pieds comme pour applaudir.
En inspirant, écarter les pieds et revenir en position initiale
Répéter le mouvement 10 fois.
Variante : rajouter un mouvement rapide à la suite

- Exercice 3 - Marche sur chaise



- ▶ Position assise, dos droit. Lever un genou puis alterner les jambes pour simuler la marche.
Penser à **l'inspiration** et **l'expiration** pendant l'effort.
Maintenir l'effort pendant 8 sec., 10 sec. ou 12 sec.
Possibilité d'augmenter la vitesse.

Retour au calme

Étirements

- ▶ Poser les mains sur les genoux. En soufflant, les faire glisser le long des tibias pour se rapprocher au maximum des chevilles. En inspirant, revenir en position initiale.
Recommencer 2 à 3 fois

QUELQUES MOTS....

A lire, à dire, à savourer... à apprendre...

Maman printemps

Maman-printemps
Voilà des baisers blancs
Des baisers bleus,
Des baisers de toutes les couleurs.
Des baisers-pois-de-senteur
Légers, légers, légers...
Des baisers pâquerettes
Tout ébouriffées
Et des baisers-soleil
Avec des cœurs
Grand comme ça
Maman printemps
Voilà tout un bouquet
Des baisers-fleurs.

Anne-Marie Chapouton



Le Printemps
Giuseppe Arcimboldo

AVEC UN PRENOM...

trouvez le plus de gens célèbres qui le portent ou l'ont porté. Pensez à explorer tous les domaines (politique, cinéma, chansons littérature....)

1/ Pierre

2/ Jacques

3/ Jean

4/ François

5/ Jean-Claude

6/ Léon

7/ Sylvie

VIRE LANGUE

A dire à voix haute,

lentement,

puis de plus en plus vite

Ah ! Pourquoi, Pépita, sans répit
m'épies tu ? Dans les bois,
Pépita, pourquoi te tapis tu ? Tu
m'épies sans pitié !
C'est piteux de m'épier !, eh
pépita, saurais-tu te passer ?

8/ Marie

9/ Catherine

10/ Françoise



Complétez chaque expression avec une couleur :

Le péril

Un café

Blanc de

Se mettre au

Avoir du sang

Des légumes

Un mariage

Cousu de fil

Le rouge et le

Rire



Donner le feu

Faire chou

Voir

Un chèque en

Etre un cordon

Un avocat

Voir la vie en

Avoir la main

Dérouler le tapis

Allez-les

Saigné à

Une balle à

Rébus



... .. : ' ...

JEU : mots mêlés

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

HIRONDELLE
 PRIMEVERE
 FLORAISON
 FORSYTHIA
 JACINTHE
 JONQUILLE
 OISILLONS
 CROCUS
 FLEURS
 GRENOUILLE
 LIBELLULE
 TULIPE
 POULE
 DOUX
 LILAS

RESULTATS

P6 1/ Perret Richard Bachelet Joxe Boule ..2/ Chirac Brel
 Dutronc Attali Martin....3/ Dujardin d'Ormesson Ferrat
 Moulin....4/Mitterrand Mauriac Hollande Truffaut....5/
 Gaudin Killy Bourret Van Damme....6 / Zitrone Trostki Blum
 Tolstoï....7/ Vartan Joly Tellier Testud8/ Curie Stuart
 Laforêt Trintignant....9/ Deneuve De Médicis Langeais .../
 Dolto Hardy Dorléac Sagan...
 P8 Blanc rouge bleu marron rose verte rouge bleus blanc
 jaune blanc roses jaune noir blanc vert bleu verts blanc
 blanc noir vert blanc
 P9 bob dit : l'ane (bob dylan)