

27 / 07 / 20 NUMERO 10



# LA *dé* CONFINETTE

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

## *DANS CE NUMÉRO*

**QUELQUES MOTS P.4**

**JEU/REBUS/SUDOKU P.5**

**DICTONS P.6**

**MOTS MELES/QUI SUIS-JE P.7**

**DESSINS, REPONSES P.8**

### **CANICULE P.2**

Les bons réflexes pour tous



### **UN PETIT PEU D'ACTIVITE PHYSIQUE ? P3**

Je travaille mon équilibre avec ma chaise



## CANICULE Les bon réflexes Pour tous:



### Mais aussi :

- pendant les heures les plus chaudes (entre midi et 16h), ne pas s'exposer et **se reposer dans un lieu frais** ;

- porter des **habits amples et légers**
- donner et prendre des nouvelles de ses proches**, notamment des personnes fragiles ;
- en cas de malaise ou de troubles du comportement, contacter son médecin.**

**Protéger systématiquement les enfants**, notamment ceux dont la peau et les yeux sont particulièrement sensibles, au moyen de chapeau, lunettes de soleil, t-shirt et short long ..., renouvelez régulièrement l'application de crème solaire (toutes les deux heures) et n'exposez jamais directement les nourrissons au soleil.

**Contactez le 15 si vous constatez les symptômes suivants :** Grande faiblesse, grande fatigue, étourdissement, vertiges, troubles de la conscience, nausées, vomissements, température corporelle élevée, soif, maux de tête...



**Dans l'attente des secours, agissez rapidement :** transportez la personne à l'ombre ou dans un endroit frais, mouillez son corps d'eau fraîche (à l'aide d'un vaporisateur par exemple) et ventilez-la.



## ACTIVITE PHYSIQUE / JE ME MUSCLE AVEC MA CHAISE

### EXERCICE 2

#### Assis/debout

Combien ?

2

séries de

10

répétitions

#### Les - résistants

2 séries de 5 répétitions.

#### Les + résistants

3 séries de 15 répétitions.

Si vous êtes à l'aise  
faire l'exercice  
sans l'aide des mains.



- ▶ Assis sur une chaise, sans toucher le dossier, les pieds écartés.
- ▶ Se lever. Si besoin, avec l'aide des bras sur les accoudoirs ou sur l'assise de la chaise.
- ▶ S'asseoir doucement, sans se laisser tomber et sans aller toucher le dossier de la chaise. Si besoin, tenir la chaise en s'asseyant.

## QUELQUES MOTS....

*Lila*

Je m'appelle Lila et je dors depuis des mois,  
Mais ce matin, le soleil se pose sur les pétales froids,  
J'entends de jolies mélodies autour de moi,  
Des enfants sont venus voir leurs grands-parents,  
Ils sautent à pieds joints dans l'océan,  
Et les abeilles, les fourmis, les coccinelles,  
Les papillons, les bourdons et les tourterelles,  
Me chantent à tue-tête, Lila parfume-toi !  
C'est le printemps réveille-toi !!

**Elisa – 8 ans**



### JEU ORTHOGRAPHIQUE

Retrouvez les 9 pays cachés dans le tableau suivant en utilisant une seule fois chaque syllabe.

GAL	QUE	BEL	CHE	DA
GRE	LU	MARK	TU	XEM
CE	NE	GA	VE	FRAN
GI	GE	POR	BUL	BOURG
RIE	AU	CE	NOR	TRO

### REBUS



### SUDOKU

Chaque zone triangulaire colorée doit comporter la suite de chiffres de 1 à 9

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

## DICTONS

### **Le 26 juillet :**

De sainte Anne à saint Laurent, plante des raves en tout temps.

Pour la sainte Anne s'il pleut, trente jours seront pluvieux.

Si les fourmis s'agitent à la sainte Anne, l'orage descend de la montagne.

### **Le 27 juillet :**

Pour leur fête souvent, les sept dormants redressent le temps.

### **Le 28 juillet :**

À la saint Samson, le temps est bon.

### **Le 29 juillet :**

Mauvais temps le jour de sainte Marthe, n'est rien, car il faut qu'il parte.

Ne crains pas du mauvais temps de sainte Marthe, vite, il faut qu'il parte.

Souvent quand saint Lazare appelle le froid, il n'en reste pas

### **Le 30 juillet :**

À la sainte Juliette, l'été est en fête.

À la saint Abdon, mûrs sont les melons.

### **Le 31 juillet :**

Chaleur du jour de saint Germain, met à tous le pain dans la main.

S'il pleut à la saint Germain, c'est comme s'il pleuvait du vin.

Au jour de la saint Ignace, moissonne quelque temps qu'il fasse.

## MOTS MELES

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

## QUI SUIS-JE ?

LE PONTET  
 AVIGNON  
 SORGUES  
 VEDENE  
 TAVEL  
 CHATEAURENARD  
 GRAVESON  
 BEDARRIDES  
 GORDES  
 BEUCAIRE  
 CAVAILLON  
 NOVES  
 GIGONDAS  
 COURTHEZON  
 LAGNES

- Je suis né le 30 mars 1853
- Artiste peintre et dessinateur néerlandais
- Mort le 29 Juillet 1890
- Mes œuvres ont été exposées aux carrières de lumières de baux de Provence
- Une de mes principales œuvres représente une céréale d'été.

Je suis ?



**RESULTATS**

P5

Pays à trouver : Autriche, Belgique, Bulgarie, Danemark, France, Grèce, Luxembourg, Norvège, Portugal

**Sudoku**

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

Rebus : Les cigales chantent

P7 Qui suis-je : Vincent Van Gogh