

JUIN 2021- NUMERO 24



LA *dé* CONFINETTE

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

DANS CE NUMÉRO

POEME DU MOIS DE JUIN P.8

Mots cachés P.9

Sudoku P.10

ALLERGIES OU COVID 19 :

COMMENT FAIRE LA DIFFERENCE ? P.2/ 3

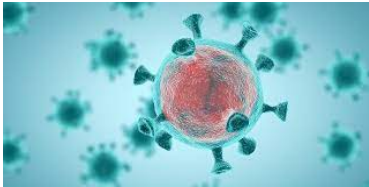
QUELQUES MOTS ... P.7

REponses P.11

ACTIVITE PHYSIQUE P.4/ 5/ 6

**DETENTE DU HAUT DU CORPS PAR LES
ETIREMENT**





ALLERGIES OU COVID 19 : COMMENT FAIRE LA DIFFERENCE

Le printemps est propice au développement de rhinite, [conjonctivite](#) et asthme chez les patients allergiques en raison de l'**arrivée des pollens d'arbres** au nord et au sud de la France. Provoquant toux et sifflements, ces symptômes peuvent être confondus avec ceux de la covid-19.

Quels sont les principaux symptômes d'une rhinite allergique (rhume des foins) ?

L'allergie aérienne peut prendre la forme d'une [rhinite allergique](#). Les symptômes se manifestent alors par des éternuements, un nez qui coule ou se bouche régulièrement et des démangeaisons au niveau des narines. La rhinite allergique la plus connue est le **rhume des foins**, dû aux pollens de graminées, qui survient chaque année.

Outre ces symptômes typiques d'une **allergie saisonnière**, l'allergie respiratoire peut aussi se manifester par une **conjonctivite** et, surtout, provoquer une **crise d'asthme** avec gêne respiratoire, accompagnée de sifflements pulmonaires et d'un essoufflement, associés ou non à une toux.

Quels sont les principaux symptômes de la Covid-19 ?

Les principaux symptômes de la covid-19 sont une fièvre, de la fatigue, des maux de tête, une toux et des maux de gorge, des courbatures et une gêne respiratoire.

Des troubles cutanés ou digestifs (diarrhées, nausées) peuvent aussi alerter.



La fièvre et les courbatures permettent de faire la différence

Si la toux peut survenir chez des personnes prédisposées à l'asthme ou à la rhinite allergique, **les courbatures, les frissons et la fièvre** sont, elles, plus spécifiques et témoignent plutôt d'une infection au coronavirus.

Chez les allergiques chroniques, un élément différenciant peut-être **le caractère inhabituel des symptômes**, notamment de la toux **par rapport aux années précédentes**.

Pour lever le doute, réalisez un [test de dépistage antigénique ou PCR](#) pour savoir si vous avez contracté la covid-19.

Faut-il s'inquiéter en cas de perte d'odorat ?

"La perte ou diminution de l'odorat avec obstruction nasale (nez bouché) en cas d'allergie est bien connue et reconnue par les patients allergiques habitués à leurs symptômes", indique l'association Asthme & Allergie*. Toutefois, **la [perte de l'odorat](#) (l'anosmie) ou la perte du goût (l'agueusie) sans obstruction nasale ne sont pas symptomatiques de l'allergie** et peuvent donc signifier qu'on a contracté la covid-19.

Comment prévenir les allergies respiratoires pendant la saison des pollens ?

Épidémie ou non, de nombreuses astuces permettent de limiter les effets des pollens, relève Asthme & Allergies :

- **Ouvrir ses fenêtres** tôt le matin, tard le soir ou quand il pleut, mais éviter de les ouvrir en cas de très grand vent ;
- **Se rincer les cheveux** le soir avant le coucher afin d'éviter de déposer sur l'oreiller le pollen accumulé tout au long de la journée ;
- Ne pas faire sécher son linge dehors pendant les pics polliniques ;
-

ACTIVITE PHYSIQUE : DETENTE DU HAUT DU CORPS PAR LES ETIREMENTS

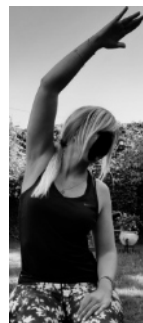
EXERCICES DE 15 SECONDES DEBOUTOU ASSIS – LA POSTURE RESTELA MEME TOUTAU LONG DE LA SEANCE

Premier Exercice

Exercice : Dos droit, jambes écartées largeur bassin, regard droit devant.

Placez votre main droite sur votre cuisse droite. Prenez une grande **inspiration** et levez votre bras gauche puis penchez vous sur votre côté gauche. Relâchez sur **l'expiration**.

Faites de même de l'autre côté.



Deuxième exercice

Exercice : Dos droit, jambes écartées largeur bassin, regard droit devant.

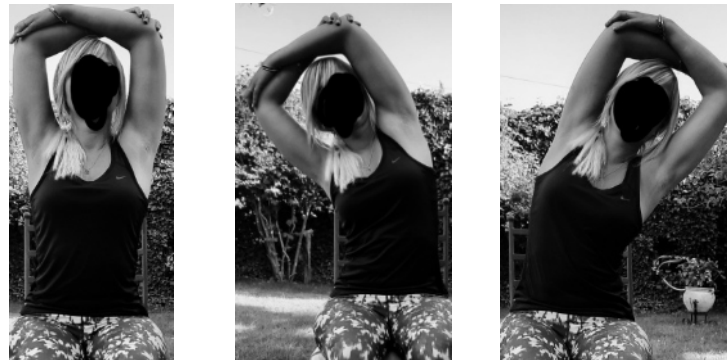
Lors de **l'inspiration**, tendez les bras vers le plafond en orientant vos paumes de main vers le plafond également.

Lors de **l'expiration**, relâchez vos bras en les tendant à l'horizontale sur le côté, paumes de main orientées vers les extrémités.



Troisième exercice

Exercice : Dos droit, jambes écartées largeur bassin, regard droit devant.
 Dans un premier temps, attrapez vos coudes à l'aide de vos mains (bras croisés).
 Lors de l'**inspiration**, vous allez garder cette position en allant chercher vers le plafond tout en vous grandissant au maximum.
 Lors de l'**expiration**, penchez-vous sur le côté droit puis sur le côté gauche.



Quatrième exercice

Exercice : Dos droit, jambes écartées largeur bassin, regard droit devant.
 Tendez votre bras gauche sur la droite de manière horizontale. Puis avec votre main droite vous allez appuyer sur le coude gauche pour le ramener vers vous et accentuez l'étirement de l'épaule. Relâchez toujours lors de l'**expiration**.
 Faites de même avec les membres opposés.



Cinquième exercice

Exercice : Dos droit, jambes écartées largeur bassin, regard droit devant.
Placez votre main gauche entre les omoplates, coude fléchi. Et avec la main droite, vous allez tirer votre coude gauche vers l'intérieur. Relâchez toujours lors de l'**expiration**.
Faites de même avec les membres opposés.

Etirement épaule Gauche :



Etirement épaule droite :



Sixième exercice

Exercice : Dos droit, jambes écartées largeur bassin, regard droit devant.
Tendez votre bras droit devant vous. Avec votre main gauche, attrapez vos doigts et ramenez-les vers vous. L'objectif est d'étirer l'avant bras droit. Relâchez toujours lors de l'**expiration**.
Faites de même avec les membres opposés.



QUELQUES MOTS AU TRAVAIL !

Vous trouverez un métier si vous ...

1. Changez une lettre à : POMMIER
2. Enlevez une lettre à : JAUGE
3. Changez une lettre à : PILONE
4. Ajoutez 2 lettres à : ROTIR
5. Changez la 2^{ème} et 3^{ème} lettre de : SAUVEUR
6. Déplacez les lettres de : GANTE
7. Ajouter une lettre à : BUCHER
8. Ajoutez 2 lettres à : CASSER
9. Déplacez les lettres de : DINETTES
10. Changez une lettre à : MALIN



LE POEME DU MOIS DE JUIN...DE ROBERT CASANOVA

**J'aime bien le mois de Juin
C'est celui des cerises
Des longues journées sans fin
Aux douces soirées exquis.**

**Très tôt dès le matin
Tous les oiseaux devisent
Et tard quand la nuit vient
Certains encore s'avisent.**

**C'est le temps des examens
Où les sérieux révisent
Et leurs moments malsains
Des attentes indéçises.**

**C'est tendres gazons coussins
Où la rosée irise
Les beaux serments divins
Des amants qui se bisent.**

**Et puis au mois de juin
On pense à ses valises
Car très bientôt revient
L'heure des vacances promises ;**



MOTS CACHES : ET BIEN DANSEZ MAINTENANT !

Retrouvez ces célèbres danses en assemblant les bonnes syllabes (10 danses au total) :

SAL	VAL	BA	GO
VA	JA	ME	MA
DIS	SA	CO	NUET
CHAR	BO	SE	DISON
LESTON	SAM	TAN	MAM

Retrouvez ces mêmes danses dans le tableau de mots mêlés !

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

SUDOKU

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



RÉPONSES

Réponses aux questions p.8

Au travail !

Pompier – Juge – Pilote – Routier – Serveur – Agent –
Boucher – Caissier -Dentiste - Marin

Réponses aux questions p.9

Et bien Dansez maintenant !

Samba – Menuet - Salsa – Valse – Tango – Disco –
Mambo -Charleston – Java - Madison

Sudoku p.10

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

