



# LA *dé* CONFINETTE

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

## *DANS CE NUMÉRO*

**LES DICTONS DU MOIS DE  
JUILLET P.8**

**SUDOKU P.10**

**ANNAGRAMME ... P.9**

**REPONSES P.11**

### **ALIMENTATION ET CHALEUR P.2/ 3**

Quels aliments consommés ?

### **ACTIVITE PHYSIQUE P.4 / 5 / 6 / 7**

Travail du dos, des jambes et des épaules



### ALIMENTATION ET CHALEUR : Quels aliments consommés ?

Des températures extérieures élevées peuvent perturber notre organisme. En effet, lorsqu'il fait très chaud, le corps doit veiller à ce que sa température n'augmente pas trop. Ainsi, la pression artérielle baisse, le rythme cardiaque augmente, les performances du cerveau sont réduites et nous transpirons pour abaisser la température. Afin de ne pas se déshydrater et pour compenser la perte de liquide, il est donc essentiel de **boire beaucoup en été**. Il existe certains aliments à privilégier pour se rafraîchir et aider l'organisme à affronter les températures pendant la canicule.

Voici ce dont votre corps a besoin lors des fortes chaleurs de l'été :

- Beaucoup de **liquide** : il est préférable de boire de l'eau ou du thé non sucré.
- Des **minéraux et des oligo-éléments** : avec la transpiration, vous perdez non seulement du liquide, mais aussi des électrolytes importants tels que le magnésium, le potassium, le sodium et le calcium.
- Des **repas légers** : cela nécessite moins d'énergie pour la digestion et limite ainsi la production de chaleur interne.
- Une **routine quotidienne adaptée** : évitez les activités physiques intenses, les repas chauds surtout à l'heure du déjeuner et l'exposition au soleil, notamment entre 11h et 16h.

Des repas légers, qu'est-ce que cela signifie exactement ? Voici un aperçu des choses à faire et à ne pas faire pour s'alimenter lors de périodes de canicule :

#### **À privilégier :**

- **L'eau** : c'est le meilleur désaltérant. L'eau est la boisson indispensable par temps chaud. Buvez au moins deux à trois litres, voire plus en cas de sport ou d'activité physique intense.
- **Les fruits** : privilégiez des fruits d'été riches en eau comme les baies, la pastèque et les cerises !

- **Les légumes** : les concombres, les tomates, la laitue et les épinards sont en grande partie constitués d'eau, ils sont faciles à digérer et fournissent des minéraux essentiels à l'organisme.
- **Les herbes fraîches et les graines germées** : elles apportent à vos plats un goût délicieux ainsi que beaucoup de nutriments.
- **Les produits laitiers** : selon les principes de l'Ayurveda, le yaourt et le fromage blanc ont un effet rafraîchissant et sont riches en protéines. Accompagnés de fruits frais, ils constituent le petit déjeuner idéal lors d'une journée caniculaire.
  - **Crus ou à la vapeur** plutôt que rôtis ou frits : les nutriments sont ainsi préservés et vous ne surchauffez pas votre maison en allumant le four.

#### À éviter :

- **Alcool** : qu'il s'agisse d'un cocktail sucré ou d'une bière fraîche, l'alcool n'est vraiment pas recommandé. En effet, il met la circulation sanguine à rude épreuve et déshydrate également l'organisme. Essayez notre recette de Moscow Mule sans alcool pour vos apéritifs estivaux !
- **Sushi, tartare, pâtisseries** : les légumes crus sont excellents, mais les aliments crus d'origine animale comme le poisson, la viande ou les œufs sont à éviter durant les périodes de canicule. En effet, les bactéries, telles que la salmonelle, se multiplient particulièrement rapidement lors de températures élevées.
- **Les grignotages** : dans tous les cas, vous n'avez probablement pas envie de manger des hamburgers ou des pizzas en été, mais veillez tout de même à ne pas manger trop de petits en-cas tout au long de la journée, ceux-ci qui sont généralement très sucrés. Ils entraînent donc une augmentation rapide de votre taux de sucre dans le sang et il s'en suit une baisse tout aussi rapide causant d'énormes fringales

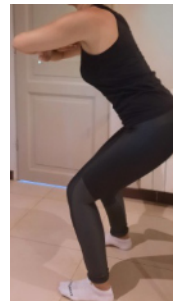
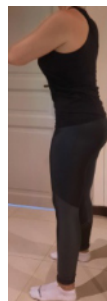


Activité physique / TRAVAIL DES JAMBES, DU DOS ET DES EPAULES  
EXERCICES DE 15 REPETITIONS – REALISABLE DEBOUT OU ASSIS

Premier Exercice

**Exercice :** Dos droit, jambes écartées largeur bassin, légèrement fléchies regard loin devant vous. Vous allez fléchir sur vos jambes en position du squat. Attention vos genoux ne doivent pas dépasser la pointe de vos pieds. (En position assise en bord de chaise : relevez vous si possible sans vous aider de vos bras) Relâchez toujours sur l'expiration.

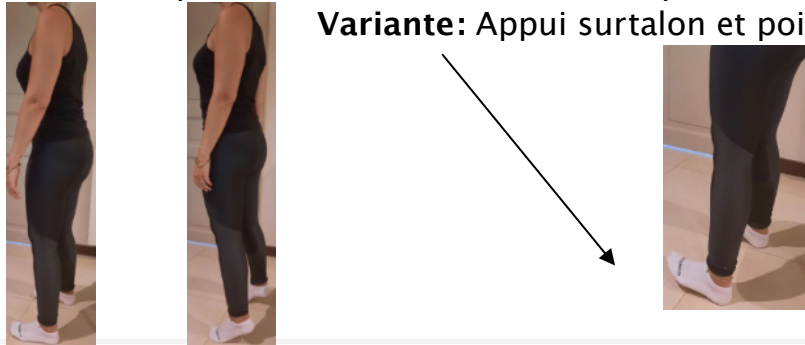
**Variante :** Après vos 15 répétitions restez fléchis en position de la chaise durant 15 secondes.



## Deuxième exercice

**Exercice :** Dos droit, jambes écartées largeur bassin, légèrement fléchies regard loin devant vous. Vous allez vous mettre sur la pointe des pieds (également en position assise en bord de chaise). Relâchez toujours sur l'**expiration**.

**Variante :** Après vos 15 répétitions, vous enchaînez sur la pointe des pieds puis sur vos talons durant 10 secondes.



**Variante:** Appui sur talon et pointe des pieds relevés

## Troisième exercice

**Exercice :** Dos droit, jambes écartées largeur bassin, légèrement fléchies regard loin devant vous. Vous allez tendre vos bras horizontalement : effectuez des petits cercles dans un sens (15 répétitions, puis effectuez les dans l'autre sens 15 répétitions). Relâchez toujours sur l'**expiration**.

**Variante :** Après vos 15 répétitions, vous enchaînez toujours les bras tendus horizontalement des petits battements sur place.

Rotation vers l'avant :

Rotation vers l'arrière :

**Variante :** montée/descente des bras



Quatrième exercice

**Exercice :** Pour cet exercice, vous allez vous asseoir sur la chaise. Dos droit, pieds serrés, jambes fléchies, regard loin devant vous. Vos mains sont sur les côtés de la chaise. Vous allez relever vos jambes fléchies puis les redescendre sans poser les pieds au sol. Relâchez toujours sur l'**expiration**.

**Variante:** Après cela, vous enchaînez de nouveau 15 répétitions mais avec les mains en croix et non sur les côtés la chaise. Puis vous restez dans la position durant 10 secondes. **Attention à votre dos, serrez au maximum vos abdominaux !**



Mains sur la chaise

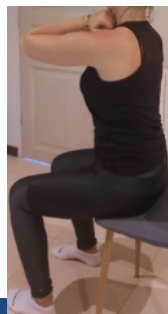
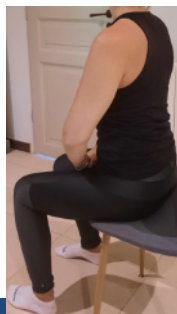
Variante :



Cinquième exercice

**Exercice :** Dos droit, jambes écartées largeur bassin, légèrement fléchies regard loin devant vous. Vous allez fléchir vos bras, mains collées et levez vos coudes en direction du plafond. Egalement en position assise en bord de chaise. Relâchez toujours sur l'**expiration**.

**Variante:** Après cela, vous tendez vos coudes et rentrez les bras et faites 10 cercles dans un sens puis 10 cercles dans l'autre sens.



Variante

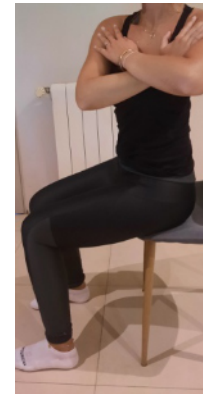
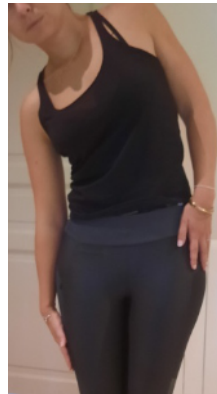
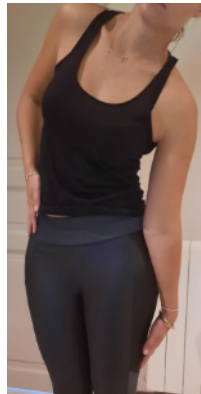


**Sixième exercice**

**Exercice :** Dos droit, jambes tendues pieds serrés regard loin devant vous. Vous allez faire glisser votre bras droit sur le côté droit puis faites de même à gauche. (En position assise en bord de chaise, mettez vos bras en croix effectuez une rotation de votre buste sur le côté droit puis sur le côté gauche, la tête doit rester bien droite !) Relâchez toujours sur **l'expiration.**

**Variante :** Après cela, que ce soit en position debout ou assise, faites des rotations pour travailler votre souplesse au niveau de la colonne vertébrale.

**Variante :**



## QUELQUES MOTS....

### *Les dictons du mois de Juillet*

Premier juillet pluvieux, les jours suivants douteux.

En juillet mois d'abondance, le pauvre a toujours sa pitance.

Qu'on soit fumiste ou dramaturge, en juillet il faut qu'on se purge.

La récolte ne peut faire plaisir deux fois ; trop belle en herbe, en grain pauvre la vois.

Qui veut de beaux navets les sème en juillet.

Qui veut de bons poireaux doit semer en juillet.

Au mois de juillet, la faucille au poignet.

Petite pluie de juillet ensoleillé, emplit caves et greniers.

Quand il pleut à la saint Calais, il pleut quarante jours après.

Juillet sans orage, famine au village.

À la saint Thierry, aux champs jour et nuit.





**ANAGRAMME**

	1	2
1	Appartement d'hôtel	
2	Autre nom de Gaia	
3	Époque (3)	
4	Fête de l'Église	
5	Fille puis vache (2)	
6	Fils du Soleil	
7	Galères	
8	Glabre (2)	
9	Gonflée	
10	Grande république	
11	Intraitable	
12	Jusqu'à midi (2)	
13	La note du chef	
14	Lustra	
15	Mesures du passé	
16	Parachute	
17	Passage pour piétons	
18	Pour réparer la chambre à air	
19	Sans vie	
20	Sortis d'un danger	
21	Terme de couture	
22	Volatilisées	



## SUDOKU

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



**RÉPONSES**

**Réponses de  
l'anagramme p.9**

USA
Ages
AM
Bateau
Enflée
Entêté
Ère
Éteint
Évaporées
Ge
Gué
Inca
Io
La
Lissa
Lune
Noël
Nu
Parapente
Pli
Polis
Rustine
Sauvés
Sué
Suite

**SUDOKU p.10**

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

