

19 / 05 / 20 NUMERO 5



# LA *dé* CONFINETTE

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

## *DANS CE NUMÉRO*

**POEME P.4**

**P 5 JEUX DE MOTS**

**JEU, REPONSES P.10**

**NUTRITION P.2**

**MANGER EN PLEINE CONSCIENCE :**

Exercice du raisin sec



Un petit peu d'activité physique ?

Une séance de sport avec ma chaise

la suite bis

P.3



## NUTRITION MANGER EN PLEINE CONSCIENCE : EXERCICE DU RAISIN SEC



**Voici un petit exercice afin de prendre le temps de savourer ses aliments et en faire profiter tous ces sens:**

Prenez un grain de raisin sec et regardez-le comme si vous n'aviez jamais rien vu de pareil auparavant. Tenez-le dans la paume de la main ou entre l'index et le pouce et regardez-le soigneusement. Tournez-le entre les doigts, explorez sa texture, examinez ses reliefs et voyez comment la lumière se reflète dans les coins et les plis plus sombres. Laissez vos yeux explorer chacune de ses parties, comme si vous voyiez cet aliment pour la toute première fois. Si, en faisant cela, des pensées vous viennent à l'esprit, telles que «c'est vraiment étrange ce que je suis en train de faire» ou «quel est le but de ceci» ou «je n'aime pas ces

choses», alors, observez simplement ces pensées et ramenez votre conscience à cet aliment. Ensuite, sentez-le, prenez-le et portez-le à votre nez, et à chaque inspiration, notez soigneusement son odeur. Et, regardez-le à nouveau avant de l'amenez lentement à votre bouche, en notant comment votre main et votre bras savent exactement où aller, en remarquant peut-être que votre bouche salive alors que l'aliment s'approche Mettez-le il est «accueilli», sans le mordre, doucement en bouche, et remarquez comment en explorant simplement les sensations de l'avoir dans la bouche. Ensuite, lorsque vous serez prêts, mordez

très consciemment dedans et notez le goût qu'il libère. Prenez soin de le mâcher lentement, remarquez la salive dans votre bouche et le changement de consistance du grain de raisin. Quand vous vous sentez prêt, avalez-le, notez si vous pouvez d'abord détecter l'intention d'avaler au fur et à mesure qu'elle se forme, de telle sorte que vous expérimentiez ceci consciemment avant même d'avaler le grain de raisin. Pour terminer l'exercice, examinez si vous pouvez suivre les sensations quand le grain de raisin est avalé et descend dans votre estomac, tout en réalisant également que votre estomac contient un raisin de plus...

## ACTIVITE PHYSIQUE

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



Assis au bord de la chaise.

**1, 2** • Placez votre mollet droit sur votre cuisse gauche, la cheville à l'extérieur du genou.

**3, 4** • Puis penchez doucement votre buste en avant, au-dessus de cette jambe, en prenant appui avec votre avant-bras ou votre coude.

Maintenez la position de 2 à 3 respirations profondes. Même exercice de l'autre côté.

**Répétez 3 à 5 fois par côté.**

#### CONSEILS

- Penchez-vous en poussant votre menton en avant, pour garder le dos droit. Le mouvement part des hanches.
- Ne donnez pas d'à-coup, utilisez le poids de votre buste.
- Revenez doucement en position initiale. Prenez appui avec vos mains si nécessaire pour vous redresser.



Assis au bord de la chaise.

- 1 • Tendez votre jambe droite devant vous, talon au sol, doigts du pied bien relevés.
- 2 • Posez le talon de votre jambe gauche sur vos orteils.
- 3 • Puis penchez doucement votre buste en avant, au-dessus de vos jambes.
- 4 • Tenez-vous au dossier de votre chaise.

Maintenez la position de 2 à 3 respirations profondes.

Même exercice de l'autre côté.

**Répétez 3 à 5 fois par côté.**

### CONSEILS

- Penchez-vous en poussant votre menton en avant, pour garder le dos droit. Le mouvement part des hanches.
- Ne donnez pas d'à-coup, utilisez le poids de votre buste.

**POESIE A LIRE... A DIRE ... A APPRENDRE... A SAVOURER...**

Sur mes cahiers d'écolier  
Sur mon pupitre et les arbres  
Sur le sable sur la neige  
J'écris ton nom

Sur toutes les pages lues  
Sur toutes les pages blanches  
Pierre sans papier ou cendre  
J'écris ton nom

Sur les images dorées  
Sur les armes des guerriers  
Sur la couronne des rois  
J'écris ton nom

Sur la jungle et le désert  
Sur les nids sur les genêts  
Sur l'écho de mon enfance  
J'écris ton nom

Sur les merveilles des nuits  
Sur le pain blanc des journées  
Sur les saisons fiancées  
J'écris ton nom

Sur tous mes chiffons d'azur  
Sur l'étang soleil moisi  
Sur le lac lune vivante  
J'écris ton nom

Sur les champs sur l'horizon  
Sur les ailes des oiseaux  
Et sur le moulin des ombres  
J'écris ton nom

Sur chaque bouffée d'aurore  
Sur la mer sur les bateaux  
Sur la montagne démente  
J'écris ton nom

Sur la mousse des nuages  
Sur les sueurs de l'orage  
Sur la pluie épaisse et fade  
J'écris ton nom

Sur les formes scintillantes  
Sur les cloches des couleurs  
Sur la vérité physique  
J'écris ton nom

Sur les sentiers éveillés  
Sur les routes déployées  
Sur les places qui débordent  
J'écris ton nom

Sur la lampe qui s'allume  
Sur la lampe qui s'éteint  
Sur mes maisons réunies  
J'écris ton nom

Sur le fruit coupé en deux  
Du miroir et de ma chambre  
Sur mon lit coquille vide  
J'écris ton nom

Sur mon chien gourmand et  
tendre  
Sur ses oreilles dressées  
Sur sa patte maladroite  
J'écris ton nom

Sur le tremplin de ma porte  
Sur les objets familiers  
Sur le flot du feu béni  
J'écris ton nom

Sur toute chair accordée  
Sur le front de mes amis  
Sur chaque main qui se tend  
J'écris ton nom

Sur la vitre des surprises  
Sur les lèvres attentives  
Bien au-dessus du silence  
J'écris ton nom

Sur mes refuges détruits  
Sur mes phares écroulés  
Sur les murs de mon ennui  
J'écris ton nom

Sur la solitude nue  
Sur les marches de la mort  
J'écris ton nom

Sur la santé revenue  
Sur le risque disparu  
Sur l'espoir sans souvenir  
J'écris ton nom

Et par le pouvoir d'un mot  
Je recommence ma vie  
Je suis né pour te connaître  
Pour te nommer

Liberté.

**Paul Eluard**



## TROUVEZ LE MOT

Trouver la lettre manquante pour chaque nom de fruit ou légume. Les lettres ajoutées formeront le mot à trouver ...

1 \_ O M M E

2 \_ A D I S

3 C E R \_ S E

4 E P I \_ A R D S

5 L A I \_ U E

6 F \_ V E

7 \_ E L O N

8 \_ E T I T S \_ O I S

9 F R A I \_ E

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

## VIRE LANGUE

**A dire à voix haute,**

**lentement,**

**puis de plus en plus vite**

Elle est partie avec tonton, ton  
Taine et ton thon

As-tu été à Tahiti ?

Un ange qui songeait à changer  
de visage, se trouva soudain si  
changé que jamais plus un ange  
ne songea à se changer



## Les dessins des enfants et le rébus



### Rébus



..... - ..... .....

Indice : Roman d'aventure plein de profondeur

## JEU : mots mêlés

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

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

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

SOLEIL  
 PRINTEMPS  
 ABEILLE  
 PAPILLON  
 CHALEUR  
 CHENILLE  
 ECLOSION  
 EQUINOXE  
 CERF-VOLANT  
 BOURGEON  
 ARROSOIR  
 COCCINELLE  
 ARC-EN-CIEL  
 POLLEN  
 PLANTATIONS



Résultats :  
 P8 printemps  
 P9 vingt mi lieu sous  
 les mères