

29/ 06 / 20 NUMERO 8



# LA *dé* CONFINETTE

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

## *DANS CE NUMÉRO*

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

**DESSINS, REPONSES P.10**

### **MES DENTS P.2**

Les bons réflexes pour ma santé bucco-dentaire

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

Je travaille mon équilibre avec avec ma chaise



## MES DENTS/LES BONS REFLEXES POUR MA SANTE BUCCO-DENTAIRE

Maintenir une bonne santé bucco-dentaire contribue à maintenir votre capital santé  
**Voici les bons réflexes à avoir pour préserver la santé de vos dents et de vos gencives :**

### La bonne fréquence de lavage

Il est important de maintenir un brossage 2 fois par jour en privilégiant une brosse à dent souple.

### La bonne brosse à dent

Si vous rencontrez des difficultés à manipuler votre brosse à dent, vous pouvez utiliser une brosse à dent électrique. En effet celle-ci facilitera le brossage.

### Le bon dentifrice

Pensez à utiliser un dentifrice et bain de bouche fluorés. Il est important d'utiliser du fluor pour prévenir l'apparition des caries

### L'utilisation de fil dentaire

Utiliser du fil dentaire permet de compléter le nettoyage de vos dents en retirant les aliments bloqués dans les espaces interdentaires.

### Une alimentation équilibrée

Mangez des repas sains et évitez les grignotages

### Une bonne hydratation

Certains médicaments peuvent engendrer des sécheresses buccales. Pour vous soulager essayez de boire des petites quantités d'eau régulièrement, vous pouvez également utiliser des sprays hydratant spécifiques.

### Le contrôle annuel de votre bouche par votre dentiste

Il est également fortement

recommandé d'effectuer une visite au moins une fois par an chez votre Chirurgien-dentiste.

### Et si vous êtes porteur d'une prothèse ?

Les prothèses engendrent parfois un inconfort. Penser à prendre rendez-vous chez votre chirurgien-dentiste une fois par an afin de vérifier que votre appareil est bien adapté. Utilisez des brosses à prothèse spécifique pour leur entretien. La crème fixative peut jouer le rôle d'interface « coussin » pour améliorer le confort. En cas de prothèse neuve commencez par une alimentation molle et facile à mâcher.

**Croquez la vie à pleine dent** 



## ACTIVITE PHYSIQUE / JE ME MUSCLE AVEC MA CHAISE

### Bascule talon/pointe

Combien ?

**3**

séries de

**10**

répétitions

#### Les - résistants

2 séries de 10 répétitions.

#### Les + résistants

3 séries de 30 répétitions.

Faire l'exercice  
sans vous tenir et/ou  
les yeux fermés.



- 1 ▶ Dans un mouvement fluide de bascule, basculer le poids du corps vers l'avant sur les orteils. Décoller les talons du sol.
- 2 ▶ Revenir dans la position de départ, debout derrière une chaise, les mains posées sur le dossier.
- 3 ▶ Basculer le poids du corps vers l'arrière sur les talons. Décoller les orteils du sol.

*Attention à votre équilibre lorsque vous basculez.*

QUELQUES MOTS....

*Petite pluie d'été*

*Petite pluie d'été,  
Petite pluie que j'aime  
Tombe sur les ramiers,  
Tombe sur les troènes,*

*Tombe sur les brebis  
Rentrant du pâturage,  
Tombe sur moi aussi  
Qui lui tends mon visage.*

*Puis elle prend la nuit  
Douxement par la manche  
Et doucement se penche  
Sur la route qui luit*

*Petite pluie que j'aime  
Petite pluie d'amour  
Efface les troènes,  
Les ramiers,  
le grand jour,*

*Efface les brebis,  
Efface les visages  
Et laisse le village  
Entrer seul dans la nuit.*



**Maurice Carême (1899-1978)**

## CHARADES

1.  
Mon premier est le total de  $10 + 10$   
Mon deuxième est l'organe qui bat dans la poitrine  
Mon tout est celui qui gagne
2.  
Mon premier est la couleur de l'herbe  
Mon deuxième est la partie d'une plante qui porte les feuilles  
Mon tout est la peur du vide
3.  
Mon premier est une épreuve scientifique  
Mon second est un homme qui aime  
Mon tout, ce sont les dernières volontés d'une personne
4.  
Mon premier sert à parler  
Les voitures roulent dans mon deuxième  
Mon tout est un poisson

## VIRE LANGUE

**A dire à voix haute,  
lentement,  
puis de plus en plus  
vite**

La cavale aux Valaques  
avala l'eau du lac et  
l'eau du lac lava la  
cavale aux Valaques.

5.  
Mon premier est la quatrième note de la gamme  
Mon second, c'est la partie du crayon qui écrit  
Mon tout arrive quand il n'y a plus rien à manger

6.  
Mon premier est un métal précieux  
Mon second est le contraire de mou  
Je jette mon tout à la poubelle

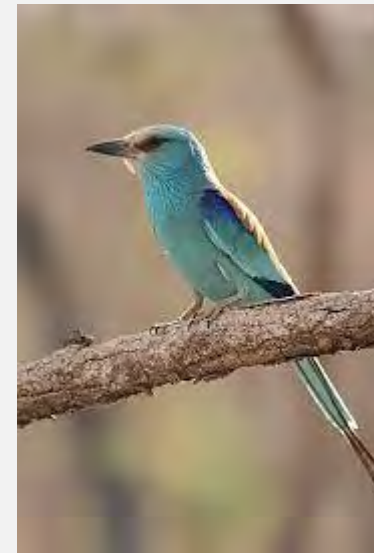
7.  
Mon premier sert à coudre  
Mon second, c'est le bruit du hoquet  
Mon tout est un prénom masculin

8.  
Mon premier est un gros mot pour dire Stupide  
Mon second est un mot familier pour dire Ami  
Et je peux faire mon tout avec des fruits



9.  
Mon premier peut être des villes ou des champs  
Mon second est la partie postérieure du corps  
Mon tout sert à naviguer

10.  
Mon premier va à la mort  
Mon second va avec la mère  
Mon tout est un serpent

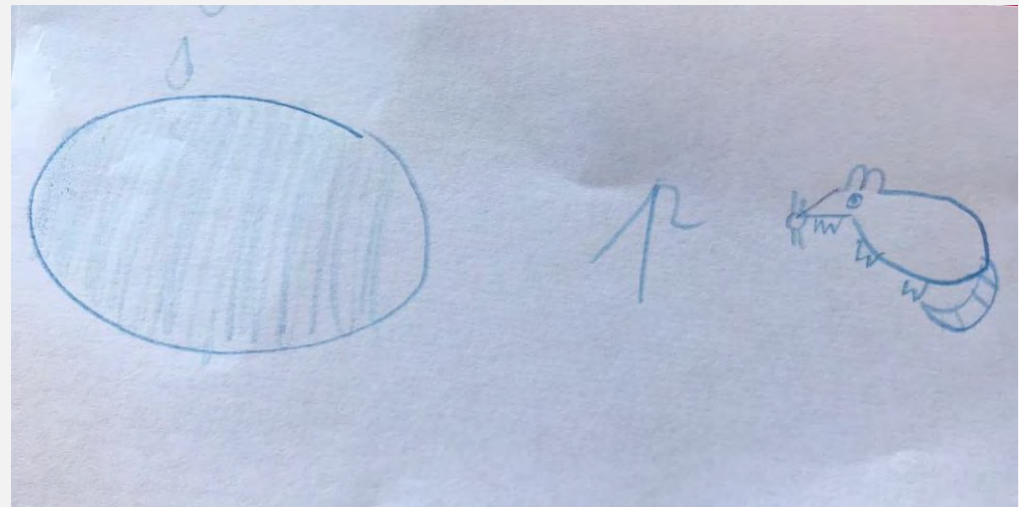


Quel est le nom de cet  
oiseau que l'on trouve dans  
notre région ?

### SUDOKU

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

### Rébus des enfants



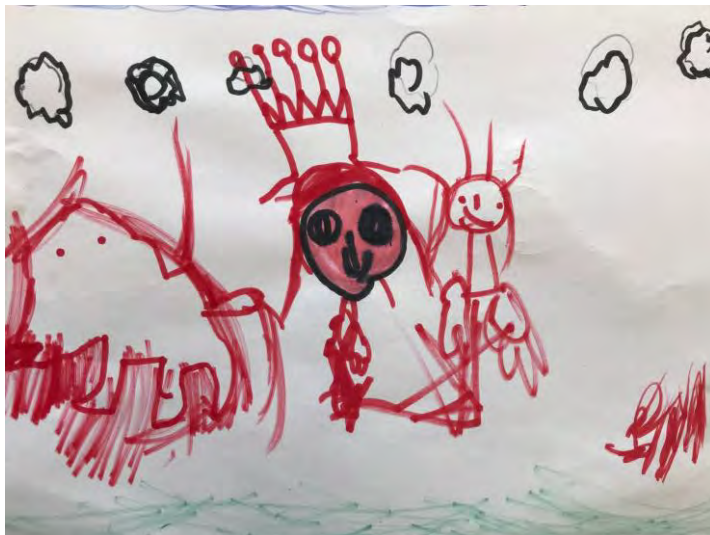
.....



## JEU : mots mêlés

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

PECHE  
 EPUISSETTE  
 HAMECON  
 TRUITE  
 NOEUD  
 ETANG  
 CANARD  
 LIGNE  
 RUISSEAU  
 NYLON  
 CARPE  
 ANGUILE  
 BARQUE  
 AMORCER  
 CANNE



### RESULTATS

P 5,6 et 7 Les solutions 1. vingt + cœur = vainqueur 2. vert + tige = vertige 3. test + amant = testament 4. mots + rue = Morue 5. fa + mine = famine 6. or + dur = ordures 7. fil + hip = philippe 8. con + pote = compote 9. rat + dos = radeau 10. vie + père = vipère

P7 Le rolhier d'Europe

P8 « eau p rat » Opéra

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