SUPPORTS THEMATIQUES PREVENTION SANTE SENIORS

LIVRET 2

Les fruits et les légumes

Le bien-être

Les bienfaits de l'activité physique

La mémoire

Exercices pour faire travailler sa mémoire

Association régionale santé éducation et prévention sur les territoires Auvergne

POUR BIEN VIEILLIR

Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie
Allier
Cantal
Haute-Loire
Puy de Dôme

Centre Social La M.A.G.I.C
Maison d'Animation Globale et d'Initiatives Collectives

Association régionale santé éducation et prévention sur les territoires Auvergne

Allier
Cantal
Haute-Loire
Puy de Dôme

Les fruits & légumes : au moins 5 par jour. Pourquoi ?

Leur effet bénéfique pour notre santé n'est plus à démontrer. Ils sont **riches en vitamines, en sels minéraux, en fibres.** Ils ont un effet protecteur dans la prévention de maladies telles que les maladies cardio-vasculaires, les cancers, l'obésité, le diabète…
C'est une recommandation du PNNS (Plan National Nutrition Santé)

Comment les consommer ?

Ce peut être 3 légumes et 2 fruits, ou 4 de légumes et 1 fruit… Vous en mangez moins ? Augmenter même légèrement sa consommation de légumes et de fruits est **bon pour la santé**. L'idéal est d'alterner entre fruits et légumes. Ils nous offrent une grande palette de couleurs et de saveurs ! De quoi nous mettre en appétit !

5 fruits et légumes par jour ; ou plutôt 5 portions. Mais c'est quoi une portion ?

1 portion = 80 à 100 g. Ce peut être :

- 1 poignée de haricots verts
- 1 tomate de taille moyenne
- 1 bol de soupe
- 4 à 5 fraises
- 2 à 3 prunes
- 1 coupelle de compote sans sucres ajoutés

Pensez à les consommer **sous toutes leurs formes** : frais, surgelés, en conserve... Quand vous le pouvez, privilégiez les fruits et légumes **de saison** souvent moins chers et de meilleure qualité nutritionnelle, achetés localement si possible, et pourquoi pas bio.
La cuisson modifiant un peu les apports en vitamines, en fibres, **essayez d'alterner crus et cuits** dans la même journée, voire dans le même repas.
N'hésitez pas à **varier le plus possible**, à intégrer fruits et légumes dans vos gratins, dans vos tartes…
Il est également recommandé de consommer **une petite poignée de fruits à coque (noix, noisettes, amandes...) par jour**, riches en acides gras polyinsaturés.

Attention :

Une ratatouille, faite avec 4 à 5 légumes, ne va représenter qu'1 portion. En effet, on ne va pas consommer 80 ou 100 g de chaque légume.
Un jus de fruit ne remplace pas un fruit car plus sucré et moins riche en fibres. Si vous en buvez, privilégiez un fruit pressé de temps en temps.
Un yaourt aux fruits ne représente pas 1 portion de fruits car il n'en contient pas assez.
Quant aux fruits séchés, ils sont très sucrés. Mieux vaut n'en consommer que de temps en temps.

Association régionale santé éducation et prévention sur les territoires Auvergne

Allier
Cantal
Haute-Loire
Puy de Dôme

Et si vous essayiez des recettes avec des légumes anciens et de saison ?

Rösti de topinambours

Pour 4 personnes
Préparation : 30 mn
Cuisson : 15 mn

8 topinambours
1 œuf
1 échalote
1 oignon
1 citron non traité
2 c. à s. de maïzena
persil, ciboulette
beurre, sel, poivre

- Brossez, lavez et séchez les topinambours. Râpez-les. Pelez et émincez l'échalote et les oignons.
- Battez l'œuf en omelette. Ajoutez les topinambours râpés, l'échalote et l'oignon émincés, le zeste du citron et la maïzena. Mélangez. Incorporez la moitié des herbes, salez et poivrez.
- Formez des petites galettes. Dans une poêle, à feu doux, faites fondre un peu de beurre, faites cuire les galettes 10 mn de chaque côté.
- Servez chaud, parsemé du reste d'herbe.

Curry de cabillaud et crosnes

Pour 2 personnes
Préparation : 15 mn
Cuisson : 15 mn

1 dos de cabillaud de 250 gr
400 gr de crosnes
1 oignon
30 cl de lait de coco
2 grosses c. à soupe de curry doux
quelques brins de coriandre ciselée
huile d'olive
sel, poivre
gros sel

- Nettoyer les crosnes. Les déposer dans un torchon, ajouter un peu de gros sel, puis les frotter. Rincer et sécher.
- Eplucher l'oignon puis l'émincer.
- Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive puis y faire revenir l'oignon pendant 5 minutes avec le curry.
- Rajouter le lait de coco et les crosnes. Poursuivre la cuisson une dizaine de minutes (les crosnes cuisent vite), voire moins si on les veut encore légèrement croquants.
- Ajouter enfin le dos de cabillaud coupé en deux morceaux. Cuire 5 minutes de plus environ.
- Parsemer de coriandre et servir bien chaud.

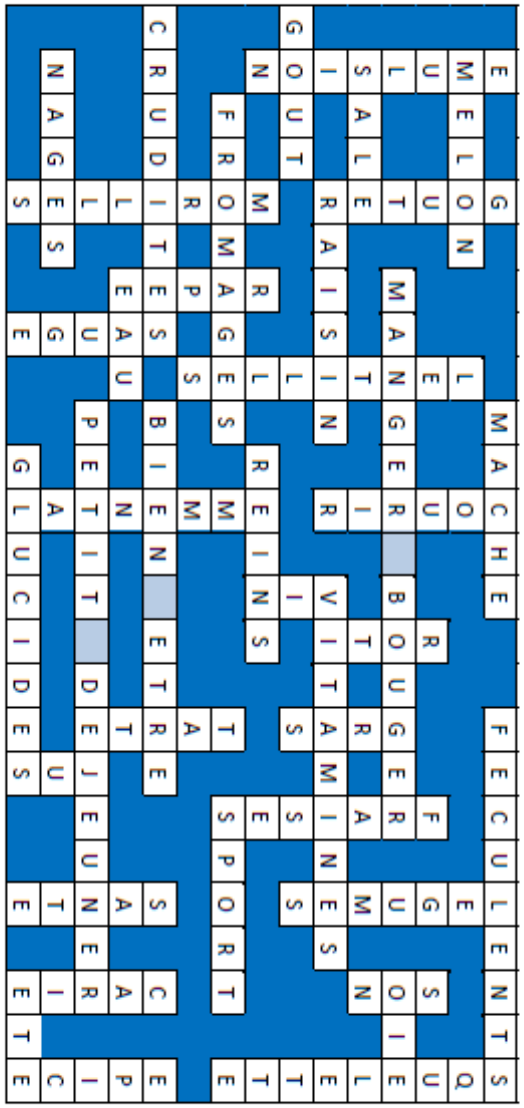
Velouté de panais aux pétales d'ail

Pour 4 personnes
Préparation : 20 mn
Cuisson : 30 mn

700g de panais
1 carotte
1 pomme de terre à chair farineuse
10 cl de crème fraîche
1 oignon , 2 gousses d'ail
15 g d'amandes émondées
1 plaquette de bouillon de volaille
Persil, estragon
2 c. à s. d'huile d'olive
Sel, poivre

- Pelez panais, carotte et pomme de terre. Rincez-les, coupez-les en gros cubes. Pelez et émincer l'oignon. Faites-le rissoler 2mn dans l'huile d'olive.
- Ajoutez les légumes et faites-les rissoler encore 2mn. Ajoutez 75cl d'eau bouillante et la plaquette de bouillon déshydraté effritée. Laissez mijoter 30mn.
- Mixez pour obtenir un beau velouté, incorporez la crème fraîche, salez, poivrez. Réservez au chaud.
- Grillez et concassez les amandes. Pelez et émincez les gousses d'ail, poêlez-les 2 mn avec un peu d'huile d'olive, épongez-les sur du papier absorbant.
- Garnissez le velouté de pétales d'ail, d'amandes et d'herbes fraîches ciselées. Servez.

Bon Appétit !



Et voici la solution des mots placés : Jouons nutrition

Association régionale santé éducation et prévention sur les territoires Auvergne

Allier
Cantal
Haute-Loire
Puy de Dôme

Le bien-être

Le Bien Etre est un état agréable, de durée variable, procuré par la satisfaction des besoins du corps et par la tranquillité d'esprit.

Nos émotions conditionnent notre état mental et physique. Pour soutenir ce bien être dans le temps, il faut le nourrir d'émotions agréables et positives. On retrouve la joie, l'ouverture, la gratitude, l'amour, la sérénité,... Ces émotions positives nous permettent :

- D'annuler les effets des émotions négatives
- D'élargir la façon de regarder les choses, les modes d'action et de diversifier les idées et les activités
- De faciliter le changement de comportement

<u>Conseils pour cultiver ces moments de bien-être :</u>

- Repérer ses moments en notant par exemple tous les soirs un moment de bien-être de la journée. Cela nous permet de mieux les repérer par la suite et en avoir davantage conscience
- Profiter au maximum de l'instant présent en laissant passer les pensées qui arrivent sans s'y attarder
- Prendre du temps pour soi est important
- Renouveler ses moments de bien être le plus souvent possible

<u>Exemples d'activités pour se détendre :</u>

- Lire un livre
- Méditer
- Se promener au grand air
- Faire de l'activité physique et/ ou pratiquer un sport
- Tenir un journal de bord (écriture des émotions, souvenir et pensée,...)
- S'étirer pour soulager les tensions
- Ecouter de la musique
- Pratiquer une activité manuelle
- S'occuper d'un animal
- Garder le contact avec votre entourage
- Ou autre activité qui vous est propre

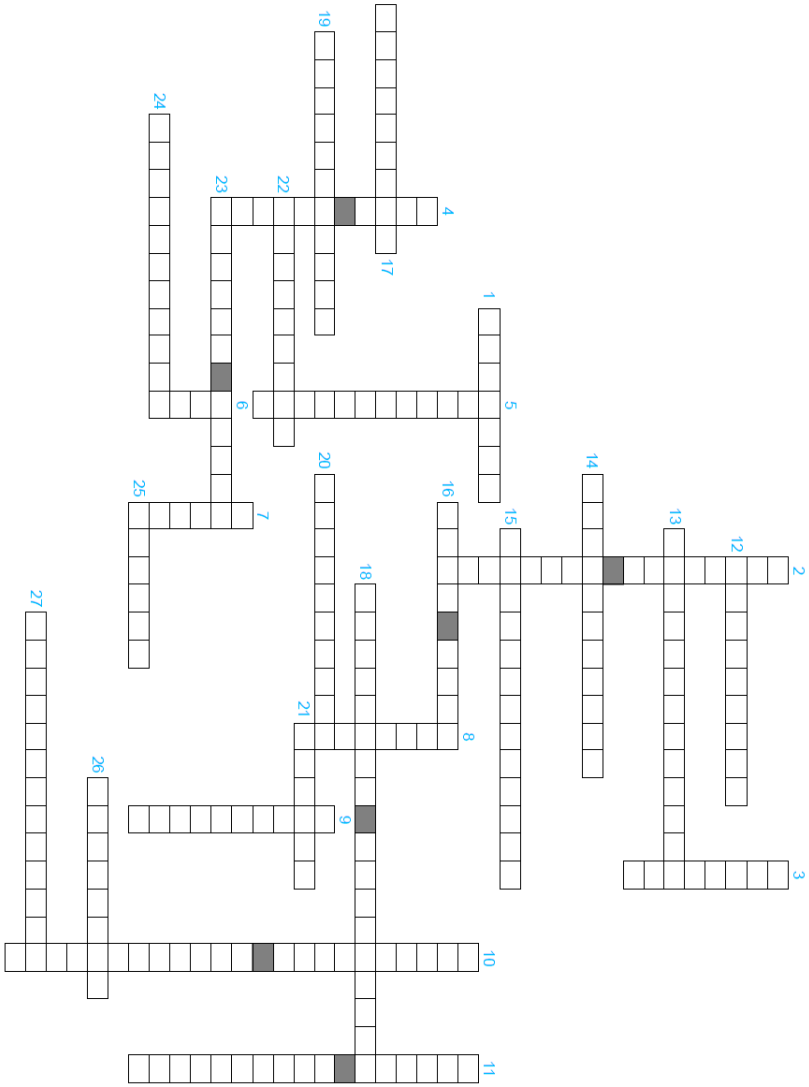
Maintenant à vous de jouer.

Après avoir lu les définitions, retrouver les mots dans la grille. La correction sera donnée dans le prochain envoi.

Association régionale santé éducation et prévention sur les territoires Auvergne

Allier
Cantal
Haute-Loire
Puy de Dôme

1) Division d'une chose entre amis
2) Lorsque nous faisons du jardinage, les courses, le ménage, nous pratiquons une....
3) Action nécessaire avant le repas
4) Ensemble de relations qui unissent les personnes
5) moment de calme, de sérénité
6) Emotion en 4 lettres
7) Indispensable pour nous et à notre survie, tel que la respiration, l'alimentation ou le sommeil
8) Etat affectif bref et intense
9) Introspection et longue réflexion sur soi-même
10) Compétences, talents qui nous sont propres
11) Moment où l'on prête attention à l'intégrité de nos émotions et de nos sensations corporelles
12) Etat affectif pénible et durable, état de quelqu'un qui éprouve du chagrin de la mélancolie
13) Représentation mentale
14) Technique qui permet de se relaxer, de mieux s'oxygéner, de ralentir le rythme cardiaque
15) Attitude d'une personne qui se montre attentive au bien et au bonheur des autres
16) Etat agréable temporaire, procuré par la satisfaction des besoins du corps et par la tranquillité de l'esprit
17) Les émotions peuvent être négatives ou....
18) Activité que l'on réalise soit même pour confectionner des objets
19) Technique que l'on peut faire seul qui permet d'atténuer les tensions liées au quotidien, de surmonter le stress, d'améliorer le sommeil
20) Pratique qui vise la détente physique et mentale
21) État réactionnel de l'organisme soumis à une agression brusque.
22) Désir d'une personne d'apprendre de nouvelles choses
23) Renoncer à l'envie de tout contrôler, tout comprendre, ou d'avoir toujours raison
24) Transmettre à quelqu'un un savoir, une information...
25) Grand espace vierge de construction de l'homme
26) Activité qui permet de stimuler le cerveau, de s'évader, de découvrir de nouvelles choses, de réfléchir
27) Acquisition de savoir, de savoir-faire ou de connaissance



Association régionale santé éducation et prévention sur les territoires Auvergne

POUR BIEN VIEILLIR

Conférence des financeurs – Prévention de la perte d'autonomie
Allier
Cantal
Haute-Loire
Puy de Dôme

Les bienfaits de l'activité physique sur notre santé

Les bénéfices sur la santé de la pratique régulière d'une activité physique sont avérés, quels que soient l'âge et le sexe. Pourtant, moins de la moitié des Français atteignent un niveau d'activité physique favorable à la santé.
En France, la recommandation diffusée depuis 2002 par le ministère chargé de la santé, dans le cadre du Programme National Nutrition Santé (PNNS), est de pratiquer l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide par jour au minimum 5 fois par semaine pour les adultes et l'équivalent d'au moins 60 minutes par jour pour les enfants et adolescents.

Qu'est-ce que l'activité physique ?

L'activité physique c'est l'ensemble des activités qui peuvent être pratiquées dans des contextes différents de la vie quotidienne – l'activité physique au travail, pendant les déplacements, à la maison ou encore durant les loisirs. Ce n'est pas que l'activité sportive **!**

L'activité Physique au quotidien

- Faire son ménage, du vélo, de la danse et/ou de la marche rapide **30 minutes/jour**

Equivaut à

- Conduire, repasser, bricoler **2 h**
- Faire ses courses, flâner **1 h**
- Courir, bêcher, déménager **20 minutes**

Toutes ces activités sont considérées comme de l'activité physique plus ou moins intense

Dans l'ensemble, les hommes sont plus actifs que les femmes quel que soit l'âge, mais on observe une baisse de l'activité physique avec l'âge. Moins de la moitié des Français âgés de 15 à 75 ans (42,5 %) atteignent un niveau d'activité physique favorable à la santé.

Quels bénéfices pour la santé ?

La pratique régulière d'une activité physique et sportive, même d'intensité modérée :

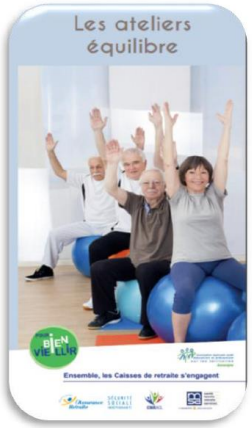
- diminue la mortalité et augmente la qualité de vie.
- est un facteur majeur de prévention des principales pathologies chroniques (cancer, maladies cardiovasculaires, diabète…).
- permet de prévenir l'ostéoporose notamment chez la femme et de maintenir l'autonomie des personnes âgées.
- aide au contrôle du poids corporel chez l'adulte et l'enfant.
- permet une amélioration de la qualité et de la quantité de sommeil, ainsi qu'une amélioration de l'éveil diurne.
- participe à améliorer la santé mentale (anxiété, dépression)

(Source Inserm 2016 Actualisation des repères du PNNS)

Pourquoi des ateliers sport adaptés pour les séniors ?

L'ARSEPT vous propose des ateliers sport pour :

- Encourager à reprendre une activité physique régulière sans risque
- Préserver votre autonomie
- Améliorer vos capacités physiques
- Avoir les conseils de professionnels diplômés
- Partager un moment convivial



Nous espérons pourvoir programmer ses ateliers dès 2021.

En attendant de se retrouver physiquement, nous proposons également des ateliers sport en live.
Infos sur www.arsept-auvergne.fr

Jouons ensemble !

Retrouvons les mots ci-dessous dans la Grille :

Marche
Vélo
Yoga
Bricolage
Promenade
Danse
Pilate
Aquagym
Jardinage
Natation
Course (à pieds)
Courses (faire ses)

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

Proposition de réponses sur les expressions autour du sommeil , exercice proposé sur l'information concernant le sommeil :

Qui dors dîne- Le marchand de sable- Tomber dans les bras de Morphée- La nuit porte conseil- Compter les moutons- L'avenir appartient à ceux qui se lève tôt- Le train du sommeil- Un nom à coucher dehors- Dormir sur ses deux oreilles- Dormir à poings fermés- Dormir comme un loir- Dormir comme un bébé- Dormir comme un bienheureux- Dormir sur nos deux oreilles- Une histoire à dormir debout…

Pour toute information complémentaire, n'hésitez pas à contacter l'ARSEPT : Aurore SALESSE au 06 07 37 17 93 salesse.aurore@auvergne.msa.fr, ou vous rapprocher de la structure qui vous a adressé ce document.

Prenez soin de vous !

Association régionale santé éducation et prévention sur les territoires Auvergne

Allier
Cantal
Haute-Loire
Puy de Dôme

POUR BIEN VIEILLIR

Bonjour

Nous nous retrouvons pour une nouvelle série de jeux /exercices mémoire.
Avant tout , vous trouverez ci-dessous la correction de l'exercice de catégorisation de la 1ere série.

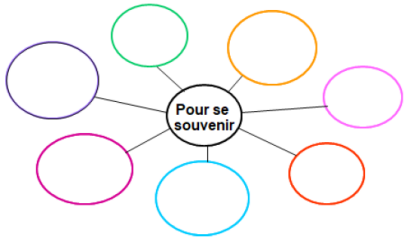
Pull, épicerie, poule, gilet, Paris, endives, boulangerie, tomates, bananes, haricots, Limoges, poires, cerf, chaussette, Crazannes, artichaut, fleuriste, baleine

Lieux : Paris Limoges Crazannes	Vêtements : Pull Gilet Chaussette	Lieux où l'on fait des courses : Fleuriste Boulangerie Epicerie
Fruits : Bananes Poires Tomates	Légumes : Artichaut Haricots Endives	Animaux : Poule Cerf Baleine

Nous poursuivons cette semaine avec quelques informations sur notre mémoire.

Vous avez vu dans le 1er document qu'il fallait utiliser des stratégies pour réussir à mieux mémoriser qui sont au nombre de …. ????

Essayez de retrouver les différentes stratégies



Stratégie rime avec énergie
Plus on en utilise, moins on en gaspille !

Vous venez de faire travailler votre mémoire différée

Nous allons découvrir cette fois que nous avons plusieurs types de mémoire et pas seulement une mémoire.

Pour que la mémoire fonctionne, il faut surtout mettre en pratique 2 principes importants :

La concentration ⟺ L'attention

Souvenez-vous de ces quelques règles préliminaires :
Sans attention-concentration, pas de compréhension,
Sans compréhension, pas de mémorisation,
Et nous verrons plus loin :
Sans motivation, pas d'attention- concentration
Et sans attention-concentration… etc.
Et la boucle ne sera pas bouclée.

Plusieurs mémoires existent :
-mémoire visuelle
-mémoire auditive
-mémoire olfactive
-et bien d'autres
Que nous allons vous proposer de faire travailler avec quelques petits exercices.

1/ **La mémoire de travail** :
On s'en sert souvent sans forcément le savoir, elle nous permet de retenir des numéros de téléphone par exemple.
Lés éléments que l'on retient reste en mémoire très peu de temps.
2/ **la mémoire associative**
On associe des éléments entre eux pour nous permettre de se souvenir plus facilement d'eux.
3/ **la mémoire topographique** : mémoire des lieux, de l'organisation dans l'espace
4/ **la mémoire des noms propres**
5/ **la mémoire des mots courants**
6/ **la mémoire des chiffres et de la logique numérique**
7/ **la mémoire de ce qui est vu/lu et entendu**
8/ **la mémoire prospective ou mémoire du passé**

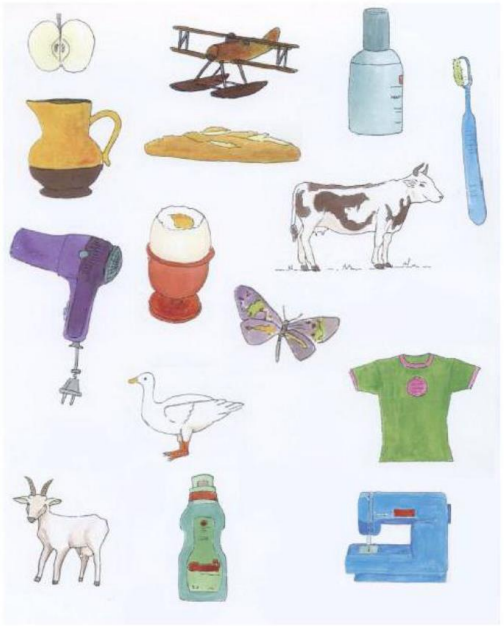
La mémoire est tout sauf magique !

Faisons travailler notre mémoire de travail

Vous voulez retenir le numéro de téléphone de votre pharmacien, votre boulanger : comment faites-vous ?

Quelle mémoire sollicitez- vous lorsque vous composez ou écrivez un N° de Téléphone?

- ☐ **Mémoire des faits récents**
- ☐ **Mémoire à court terme**
- ☐ **Mémoire de travail**
- ☐ **Mémoire à long terme**
- ☐ **Mémoire immédiate**
- ☐ **Mémoire prospective**



Regardez attentivement cette image, essayer de mettre en place des stratégies pour retenir le plus d'éléments

Sans regarder de nouveau l'image, répondez aux questions

Combien d'animaux avez-vous vus ? Ecrivez leur nom

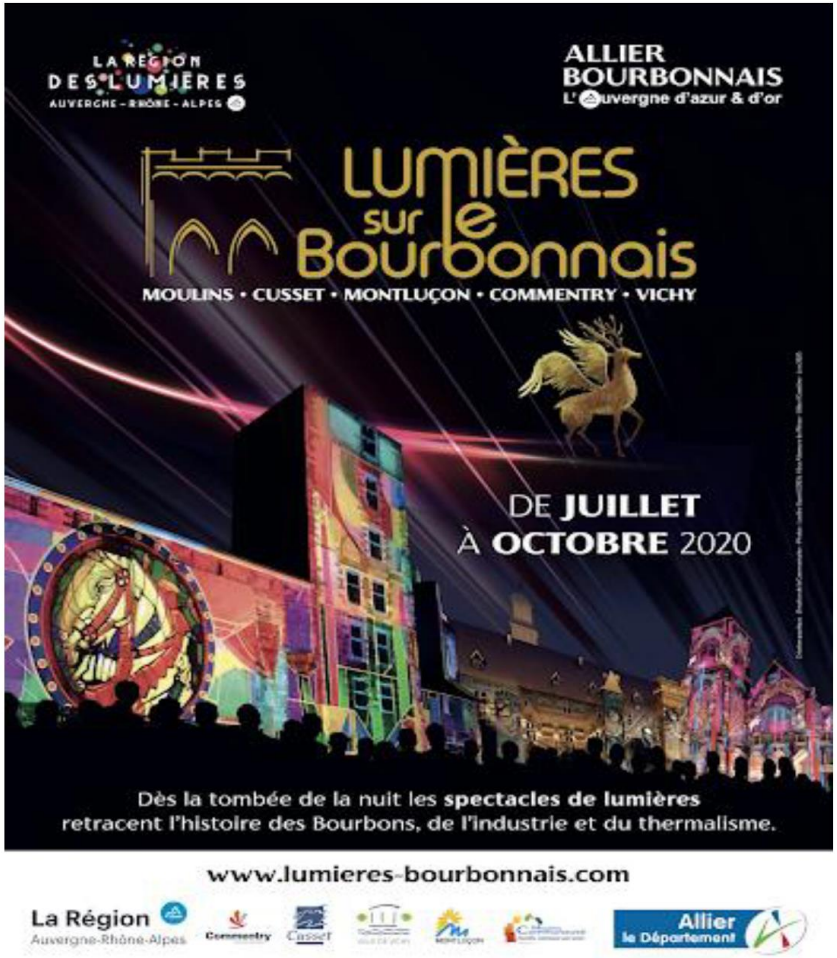
Quels étaient les appareils électriques ?

Ce qui se mange ?

Les objets pouvant contenir un liquide ?

Ecrivez les objets manquants en vous aidant de leur forme, couleur, matière, Usage … la catégorie à laquelle ils appartiennent.

Maintenant notez tous les éléments dont vous vous souvenez sans regarder de nouveau l'image



Regardez bien cette affiche . Repérez tous les éléments qui la constitutent .Vous pouvez redessiner l'affiche pour vous aider. Notez tous les éléments que vous avez retenus de cette image.

Lire attentivement la petite liste ci-dessous, et essayez de la mémoriser.
Puis passez à la page suivante.

Une poule rousse

Une ferme aux volets bleus

Un chien marron

Un lapin blanc

Un corbeau noir

Des sabots en bois

Un tablier à fleurs

Un tracteur vert

Une vache noire

Un âne docile

Un jardin potager

Un chapeau de paille

Merci à C.USSEL ,animatrice des ateliers mémoire pour cette proposition

Pouvez-vous retrouver les éléments qui manquent :

Une …… rousse

Une …… bleus

Un …… marron

Un …… blanc

Un …… noir

Des …….. en bois

Un …… à fleurs

Un …… vert

Une …… Noire

Un …… docile

Un …….. potager

Un …….. de paille

Un esprit facétieux a mélangé les lignes d'une FABLE bien connue. (n°2)

Saurez-vous la reconstituer ?

A ces mots le Corbeau ne se sent pas de joie ;
Se rapporte à votre plumage,
Jura, mais un peu tard, qu'on ne l'y prendrait plus.
Vous êtes le Phénix des hôtes de ces bois. »
Il ouvre un large bec, laisse tomber sa proie.
Apprenez que tout flatteur
Sans mentir, si votre ramage
« Hé ! bonjour, Monsieur du Corbeau.
Lui tint à peu près ce langage :
Maître Corbeau, sur un arbre perché,
Vit aux dépens de celui qui l'écoute :
Maître Renard, par l'odeur alléché,
Tenait en son bec un fromage.
Cette leçon vaut bien un fromage, sans doute. »
Que vous êtes joli ! que vous me semblez beau !
Et pour montrer sa belle voix,
Le Corbeau, honteux et confus,
Le Renard s'en saisit, et dit : « Mon bon Monsieur,

Merci à Anne REMOND animatrice pour ce texte

Amusez -vous bien .
Peut être nous pourrions relire les fables de Jean de la Fontaine ???

Nadege MARGELIDON : correspondante prévention santé ARSEPT

EXERCICES MEMOIRE

Enigme

Trois femmes élégantes se rencontrent.
Elles s'appellent Blanche, Rose, et Violette. L'une est habillée de blanc, une autre de rose et la dernière de violet.

- Comme c'est curieux, remarque Violette, aucune d'entre nous n'est habillée avec des vêtements de la couleur de son prénom ! c'est fou non ?
- Tu as raison ! c'est étrange, confirme celle qui est habillée de blanc.

Laquelle est habillée en blanc ? Et comment sont-elles toutes habillées ?

Exercice de culture générale

1. Quel Français a été élu Président de la République française en 1969 ?
2. Quel département français porte le numéro 50 ?
3. Dans quelle région de France se trouve le Cap Fréhel ?
4. Dans quelle région administrative française se situe Marseille ?
5. Le Puy de Sancy et le Puy Mary se trouvent-ils dans les Vosges ?
6. Quelle ville importante se situe à l'embouchure de la Seine ?
7. Quel fleuve rejoint la mer à Nantes ?
8. Qui a été surnommée « la Pucelle d'Orléans » ?
9. Que signifie le sigle « TVA » ?
10. Que signifie le sigle « PC », dans le domaine de l'équipement de bureau ?
11. Quelle fleur a été choisie pour emblème par le parti socialiste français ?
12. Quel fleuve arrose Tours ?
13. Quel fleuve arrose Rouen ?
14. Que le signifie le sigle « CEE » ?
15. La ville de Laval se trouve t'elle au Nord ou au Sud de la Loire ?

Reconstituez les 10 mots suivants dont les lettres ont été mélangées.

Indice : ils sont tous issus du thème Cinéma.

MECEDOIN	C
CARENOIS	S
CADEGRA	C
ELIRASAUTRE	R
BOLUDRUE	D
WETRENS	W
CADACES	C
CRACTIE	A
TAGNOME	M
GUERIGNEE	G

Qui suis-je ?

Je suis une actrice américaine née Norma Jean Baker à Los Angeles en 1926. Née de père inconnu, ma mère me place dès ma naissance et jusqu'à l'âge de 7 ans en nourrice dans une famille.
Elle ne m'en retire que pour me confier à la Maison des orphelins d'Hollywood. A partir de 1937, j'habite successivement chez plusieurs parents, jusqu'en 1941, où je rencontre, Jim Dougherty, qui deviendra mon mari l'année suivante. Je n'ai alors que 16 ans.
Je débute ma carrière à Hollywood en tant que mannequin dans la photographie en 1944. L'année suivante, je divorce et me dirige vers le cinéma. En 1946, je signe mon premier contrat avec la 20th Century Fox et choisis comme pseudonyme le nom de jeune fille de ma mère.
Ma carrière a beaucoup de mal à décoller.
J'enchaîne les petits rôles jusqu'à ma rencontre avec le producteur Johnny Hyde, qui m'obtient plusieurs rôles et me fait signer un contrat avec la Fox.
C'est en 1952 que j'accède finalement à la célébrité grâce au film Niagara, suivi de Les hommes préfèrent les blondes.
En 1954, j'épouse Joe di Maggio, un célèbre joueur de base-ball américain. Le divorce sera prononcé à peine quelques mois plus tard, alors que sort le film le plus mythique de ma carrière, Sept ans de réflexion.
En 1955, je m'installe à New York où je prends des cours de théâtre et où je lance ma société de production.
Je rencontre le dramaturge Arthur Miller, que j'épouse en 1956. Je tourne dans Certains l'aiment chaud, qui connaît un vif succès. Après mon divorce en 1962, ma relation avec J. F. Kennedy défraie la chronique.
Mes caprices et mes retards me valent d'être renvoyée du tournage en cours. Rongée par les médicaments et l'alcool, je suis retrouvée morte le 5 août 1962.
Je suis :

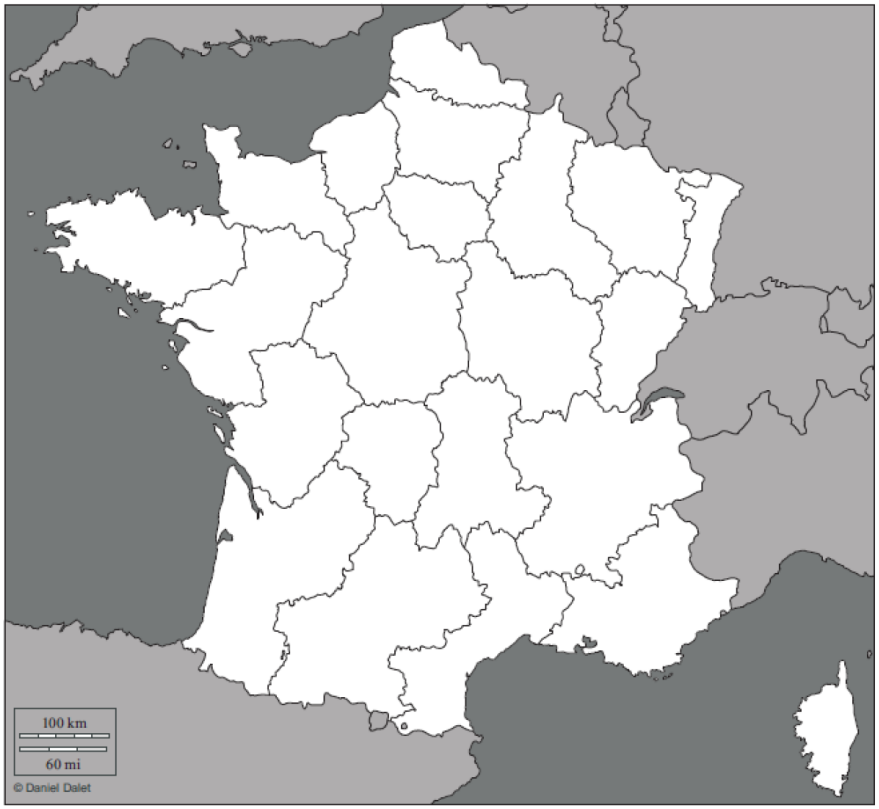
A chaque ligne un mot

Exécrer - exhiber - excursion - expatrier - exposer - exclamation - exonéré - exproprier - exorbitant - extirper – excroissances

1. Un cri, un mot exprimant la joie, la surprise, est une……
2. Les verrues sont des ……
3. Un voyage à l'extérieur d'une ville, est une ……
4. Avoir en horreur, c'est ……
5. Montrer son passeport, c'est l' ……
6. Être ……du service militaire, c'est en être dispensé.
7. Un prix……est un prix exagéré.
8. S' ……, c'est quitter sa patrie.
9. Mettre en vue une marchandise, c'est l'……
10. Priver quelqu'un de sa propriété, c'est l' ……
11. Pour approprier un champ il faut en ……les mauvaises herbes.

Dessinez les grandes régions

Bourgogne-Franche-Comté ; Poitou-Charentes-Limousin-Aquitaine ; Normandie ; Midi-Pyrénées-Languedoc-Roussillon ; Provence-Alpes-Côte-D'azur ; Centre ; Pays de la Loire ; Bretagne ; Île de France ; Nord-Pas-De-Calais-Picardie ; Auvergne-Rhône-Alpes ; Alsace-Lorraine-Champagne-Ardenne ; Corse



Q

M

REPONSES

Enigme

Violette n'est pas habillée en violet et n'est pas la dame en blanc.
Violette porte donc du rose.
La dame est blanc ne pas se nommer ni blanche ni Violette. Donc elle s'appelle Rose.
Quant à Blanche elle est en violet.

Exercice de culture générale

1. Georges POMPIDOU
2. La Manche
3. La Bretagne
4. Provence-Alpes-Côte d'Azur
5. Non, ils sont en Auvergne
6. Le Havre
7. La Loire
8. Jeanne d'Arc
9. Taxe sur la valeur ajoutée
10. Personal Computer
11. La rose
12. La Loire
13. La Seine
14. Communauté Economique Européenne
15. Au Nord

Reconstituez les 10 mots suivants dont les lettres ont été mélangées.

MECEDOIN	COMEDIEN
CARENOIS	SCENARIO
CADEGRA	CADRAGE
ELIRASAUTRE	REALISATEUR
BOLUDRUE	DOUBLURE
WETRENS	WESTERN
CADACES	CASCADE
CRACTIE	ACTRICE
TAGNOME	MONTAGE
GUERIGNEE	GENERIQUE

Qui suis-je ?

Maryline MONROE

A chaque ligne un mot

1. Un cri, un mot exprimant la joie, la surprise, est une exclamation
2. Les verrues sont des excroissances
3. Un voyage à l'extérieur d'une ville, est une excursion
4. Avoir en horreur, c'est exécrer
5. Montrer son passeport, c'est l'exhiber
6. Être exonéré du service militaire, c'est en être dispensé
7. Un prix exorbitant est un prix exagéré
8. S'expatrier, c'est quitter sa patrie
9. Mettre en vue une marchandise, c'est l'exposer
10. Priver quelqu'un de sa propriété, c'est l'exproprier
11. Pour approprier un champ il faut en extirper les mauvaises herbes

Petit jeu de libraire !..

Je vous propose un petit jeu pour passer le temps !...

Dans ce texte, se cachent 30 noms d'écrivains, allez-vous les trouver ?

Confiné, il racontait ce qu'il ferait, une fois libre, d'ici un mois, dans ces eaux-là.
Ce moment semble si dur à surmonter… mais les mots, lierre de la pensée, permettent de s'évader un moment, de laisser fuir ces maux passants.

Près de la fontaine dont les flots bercent l'oreille distraite, des oiseaux volent, terre, herbe et racines semblent endormis. Les oiseaux sont là, souverains, beaux, jeunes encore.
Une tribu goguenarde qui boit l'eau et la bénédiction du soleil qui couvre leur air novice.
Le rabot de l'air ne les épuise pas : ils n'en font cas, mus par la douceur du jour.
Mus, c'est le mot, mais sans mouvement : ils se posent, l'arbre vert ne bouge presque pas.
Du mât naturel, ils regardent au loin, plus ou moins anges, peu ou prou statues.
Braves bêtes, la becquée te les rend grands mais où est le bec aujourd'hui ?

Le héros poursuit son chemin rêvé. Les ronces ardentes frôlent ses pieds.
Il avance, doucement, cherchant une aide, blonde, brune, rousse, au hasard.
Il a beau voir toute cette splendeur, il ne s'y trompe pas.
Il a beau marcher par l'esprit, il ne bouge en réalité pas.
C'est la force des poètes : se promener sans mouvement, sans de grands efforts.
Voir la vie en beau malgré tout, malgré les épreuves.
L'esprit est une gare : y passent mille idées qui s'enfuient et nous entraînent.
Toujours l'art a gonflé cette voile humaine, cette force : tenir bon, jusqu'au prochain voyage.