

Sommaire

- **Actualités**
Page 1
- **Activité physique**
Page 2
- **Alimentation**
Page 7
- **Santé—Bucco-
dentaire**
Page 8
- **Action collective—
le Forum**
Page 10
- **Jeux**
Page 11
- **Santé— Vaccination**
Page 12

Actualités

L'Association Appui&Vous Nord 79 porte les 3 CLIC du Nord 79. Le CLIC signifie « Centre Local d'Information et de Coordination ». C'est un lieu ressource pour les séniors, leur entourage et les professionnels. Nos équipes restent mobilisées pendant cette période de crise sanitaire par téléphone.

Nos bureaux d'accueil sont fermés au public sur nos trois sites le temps que la situation sanitaire se stabilise. Nous pouvons vous recevoir uniquement sur rendez-vous et pour des demandes « qui ne peuvent attendre ».

Notre accueil téléphonique est maintenu aux jours et horaires habituels:

Du Lundi au Vendredi
De 9h à 12h30
et
14h à 17h.



Compte tenu du contexte sanitaire actuel, certaines de nos actions collectives se dérouleront à distance par l'intermédiaire d'une retranscription en direct sur Internet. Nous ne manquerons pas de vous tenir informés. En attendant de pouvoir vous retrouver en présentiel sur nos prochaines actions, nous vous proposons ce journal avec diverses informations et activités.

Dans le cadre de la pandémie, nous vous rappelons la nécessité d'appliquer les gestes barrières suivants:

COVID-19

ALERTE CORONAVIRUS POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES

- Se laver très régulièrement les mains
- Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir
- Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter
- Saluer sans se serrer la main, arrêter les embrassades

Vous avez des questions sur le coronavirus ?

[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus) 0 800 130 000 (appel gratuit)

Activité Physique

ReSanté Vous



Restons actif chez soi !

La sédentarité se présente comme le 4^{ème} risque de mortalité dans le monde. Selon le professeur François Carré, cardiologue au CHU de Rennes, « plus le temps journalier passé en position assise est élevé plus courte est l'espérance de vie ». En cette période de crise sanitaire, même si les possibilités de se mouvoir sont plus

limitées, il n'en reste pas moins fondamental de BOUGER pour sa santé !

Quels sont les bienfaits de l'activité physique ?

- réduit l'anxiété
- réduit le stress
- réduit le risque de dépression
- réduit le risque d'hypertension
- réduit le risque de cardiopathies coronariennes
- diminue le risque d'AVC
- diminue le risque de diabète
- diminue le risque de cancers (du sein et du côlon)
- diminue le risque de rechute de cancer
- diminue le risque de chute
- améliore l'état des os
- améliore le système immunitaire
- facilite le contrôle du poids
- améliore l'image de soi, l'estime de soi
- favorise l'endormissement
- procure une sensation de bien-être
- augmente l'espérance de vie



Recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé chez l'adulte de 18 à 99 ans



30 min / jour

Source : OMS

L'activité physique englobe :

- les déplacements (à pied ou à vélo),
- les activités domestiques (ménage, repassage, bêchage, jardinage, etc.),
- les activités loisirs (pétanque, promenades, etc.),
- le sport (activité comprenant une notion de performance / dépassement de soi).

Comme vous le voyez, avoir une activité physique ne veut pas forcément dire faire un exploit sportif !

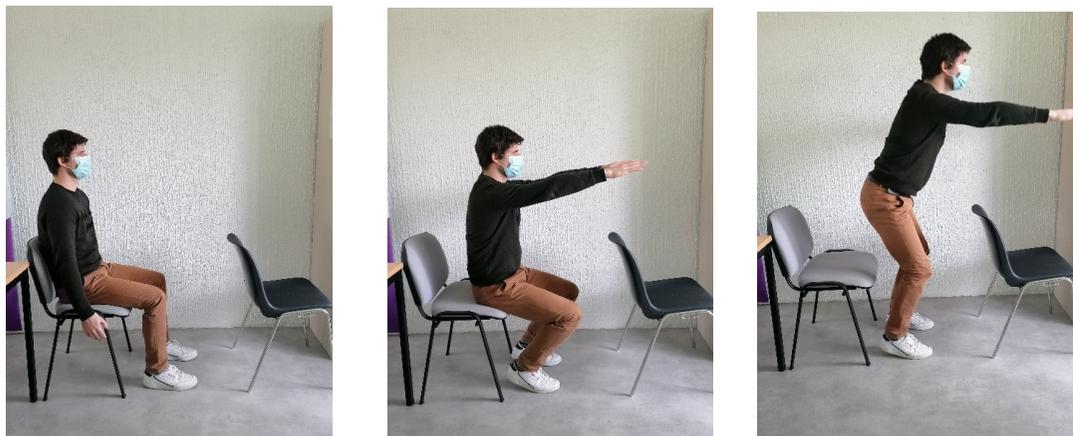
**Un circuit training pour maintenir la forme chez soi à tout âge !
(Présenté à la page suivante)**

Activité Physique

ReSanté Vous

PARTIE 1 : Circuit « renforcement musculaire de l'ensemble du corps » (3 exercices)

Exercice 1 : assis-debout en 30 secondes sans aide manuelle



Objectif : se lever et se rasseoir le plus de fois possible durant 30 secondes pour renforcer son endurance musculaire au niveau des membres inférieurs.

Consignes : à partir de la position assise, amener ses fessiers sur le rebord de la chaise tout en reculant ses pieds et placer les bras tendus devant soi. Ensuite, pour faciliter la verticalisation, projeter ses épaules en direction des mains et pousser sur ses jambes dans le même temps pour se lever totalement.

Simplification : si c'est trop difficile vous pouvez prendre appui sur la chaise.

Exercice 2 : Biceps curl



Objectif : réaliser 20 flexions de bras avec poids pour renforcer ses biceps.

Consignes : à l'aide d'haltères ou de bouteilles d'eau (de 0,5kg à 1,5kg max par objet), en position debout, un objet dans chaque main. Démarrer les bras le long du corps, les paumes de main dirigées vers l'avant, réaliser une flexion de bras de façon à amener les haltères sur les épaules (en simultané).

Activité Physique

ReSanté Vous

Exercice 3 : Extensions de bras devant soi avec poids



Objectif : réaliser 20 extensions de bras avec poids devant soi, à hauteur d'épaules pour renforcer ses biceps, ses épaules et le haut du dos.

Consignes : à l'aide d'haltères ou de bouteilles d'eau (de 0.5kg à 1,5kg max par objet), en position debout, un objet dans chaque main. Démarrer les bras le long du corps, les paumes de main dirigées vers l'arrière, réaliser une extension des bras de façon à amener les haltères devant soi bras bien tendus.

PARTIE 2 : Circuit « coordination » (3 exercices)

Exercice 1 : Montées de bras et de jambes



Objectif : réaliser 20 séquences au total d'extensions de bras et jambes opposées.

Consignes : en position assise au départ, monter son genou droit et son bras gauche en simultanée puis alterner le côté. Le genou et le bras font le même mouvement mais en opposé.

Activité Physique

ReSanté Vous

Exercice 2 : Le Butterfly



Objectif : réaliser 20 ouvertures / fermetures de bras et jambes pour renforcer ses épaules, le haut du dos ainsi que ses adducteurs.

Consignes : en position assise, jambes et bras serrés, réaliser une ouverture des jambes et des bras en gardant la flexion comme sur la photo.

Exercice 3 : Extensions de bras et de jambes



Objectif : réaliser 20 mouvements d'extensions de bras et jambes pour entretenir ses articulations.

Consignes : en position assise, alterner une extension bras gauche – jambe droite et une extension bras droit – jambe gauche.

Activité Physique

ReSanté Vous

PARTIE 3 : Circuit « Ressenti corporel » (2 exercices)

Exercice 1 : Automassages des tempes les yeux fermés



Objectif : réaliser 20 mouvements d'auto-massage au niveau des tempes en gardant les yeux fermés pour favoriser la détente.

Consignes : en position assise, placer le bout de deux doigts (son index et son majeur) sur ses tempes et réaliser des mouvements circulaires.

Exercice 2 : Respiration profonde



Objectif : réaliser 10 respirations profondes en coordination avec un mouvement de bras.

Consignes : en position assise, les mains sur les genoux, inspirer profondément par le nez en amenant progressivement les bras au-dessus de la tête, puis expirer profondément par la bouche en ramenant lentement les mains sur les genoux.

Alimentation

Recette: les crêpes autrichiennes !

Pour changer des traditionnelles crêpes, voici une recette de crêpes autrichiennes. Il s'agit d'une crêpe soufflée cuite avec beaucoup de beurre que l'on déguste accompagnée de compote de prune ou de pomme. Un vrai délice !



Le Kaiserschmarrn



Ingrédients :

4 œufs
 120g de farine
 100g de sucre
 20cl de lait
 1 pincée de sel
 Beurre
 Sucre glace

Préparation de la recette

- Séparer les blancs des jaunes d'œufs.
- Mélangez les jaunes avec la farine, ajoutez 50g de sucre et le sel.
- Ajoutez ensuite progressivement le lait afin d'éviter les grumeaux.
- Monter les blancs en neige. Quand les blancs commencent à prendre, incorporez les 50g de sucre restant.
 Dès lors que les blancs en neige sont fermes, les incorporer délicatement à la pâte à crêpe.
- Cuisson:
 Dans une grande poêle à feu moyen, faites fondre 2 grosses noix de beurre.
 Versez la totalité de la pâte quand le beurre commence à dorer.
- Lorsque la partie inférieure est colorée, coupez la crêpe soufflée en quarts puis retourner les morceaux à l'aide d'une grande spatule.
- Pas d'inquiétude, si le centre de la crêpe est liquide. C'est une étape délicate, il faut simplement retourner grossièrement les quarts de crêpes.
 A l'aide de deux fourchettes, coupez grossièrement les quarts de Kaiserschmarrn en petits morceaux et laissez dorer en les retournant de temps en temps.
- Saupoudrez le Kaiserschmarrn de sucre glace et servir tiède.

Bonne dégustation !

Santé

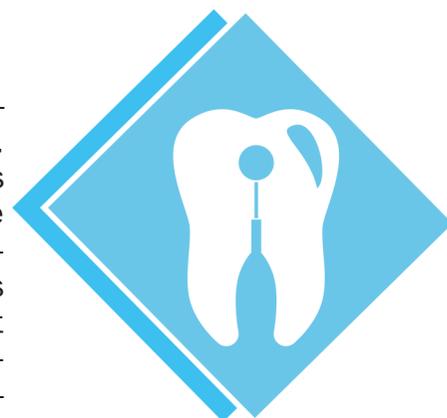
Prendre soin de sa santé bucco-dentaire !

L'URPS Chirurgiens-dentistes Nouvelle Aquitaine, partenaire de l'Association Appui&Vous Nord Deux Sèvres vous propose de prendre **soin de votre santé bucco-dentaire** !

Souvent perçue comme secondaire, la santé bucco-dentaire est pourtant essentielle à la qualité de vie et au bien-être.

Une vigilance à renforcer avec l'avancée en âge

Maintenir une bonne hygiène bucco-dentaire est primordial afin d'éviter d'aggraver les effets naturels du temps... Quand la bouche avance en âge, il se produit certains événements qui nécessitent de la surveiller (encore plus) ! Par exemple, les dents s'usent. À force de mastiquer, couper et broyer, d'être soumises à des aliments acides, durs ou sucrés, elles deviennent plus sensibles et moins résistantes. Les sécrétions salivaires diminuent également : le nettoyage naturel de la cavité buccale est moins efficace, le risque de carie augmente et la gencive est plus sensible aux irritations. Il faut ajouter qu'au fil des ans, la gencive se rétracte et expose la racine des dents aux agressions...



Quatre problèmes bucco-dentaires concernent en particulier les seniors : la sécheresse buccale, les caries de la racine, les malpositions et les espaces inter-dentaires, la stomatite prothétique. C'est pour ces raisons qu'un suivi régulier avec votre chirurgien-dentiste est recommandé...

Des conséquences sur la santé globale des seniors

Les troubles bucco-dentaires peuvent avoir des conséquences sur la santé générale, en favorisant **l'apparition, la progression ou la gravité de certaines maladies**. Comme le confirment de nombreuses recherches, les bactéries accumulées dans la bouche circulent par les vaisseaux sanguins et se disséminent dans tout l'organisme...

Aussi étonnant que cela puisse paraître, l'articulation de la mâchoire participe à la préservation de l'équilibre. La perte des dents sans remplacement, les prothèses non ajustées ou trop usées favorisent une instabilité et augmentent le **risque de chutes**. Ces troubles peuvent également amener à limiter l'alimentation, avec un **risque de dénutrition**. Enfin, les problèmes de douleurs ou de prothèse complexifient l'articulation et la prononciation et peuvent conduire à un **isolement progressif**...

Santé

Prendre soin de sa santé bucco-dentaire ! (suite)

Le secret de longévité des dents ? Un brossage adapté !



Pour préserver vos dents et vos gencives, les pratiques d'hygiène bucco-dentaire sont vos meilleures alliées. En effet, après chaque prise alimentaire, un enduit jaunâtre, formé de restes alimentaires et de salive se dépose sur les dents. Sur cet enduit se développent des bactéries vivant naturellement dans notre bouche mais qui, si trop nombreuses, deviennent nocives pour la santé.

C'est ce qu'on appelle « la plaque dentaire », à l'origine des principales pathologies bucco-dentaires : la carie (« trou dans la dent »), la gingivite (« saignement des gencives »), la parodontite (« déchaussement des dents ») ou encore l'halitose (mauvaise haleine). Or, cette plaque dentaire est **facilement et uniquement éliminée par le brossage** des dents.

Un message simple à retenir est : « **un brossage des dents 2 fois par jour, pendant 2 minutes, avec 2 équipements : une brosse à dents et un dentifrice fluoré** ».

En complément, vous pouvez utiliser des brossettes inter dentaires pour bien nettoyer les espaces entre les dents.

Et pour les prothèses ? Il faut les nettoyer après chaque repas. Cela peut vous surprendre, mais rien de tel que du savon de Marseille. A utiliser avec... Une brosse à prothèses !

Pour terminer, méfiance sur les recettes de grand-mère et autres astuces diffusées sur les réseaux sociaux...

Rien ne vaut les conseils d'un professionnel, à retrouver lors du prochain:

Forum Réunion de Prévention sur le Bucco-Dentaire

« Ensemble gardons le sourire »

Mardi 16 Mars 2021

à 14h30

en distanciel en direct !



Inscription avant le 10 mars auprès du CLIC de Parthenay
au 05 49 63 45 70 ou clic-parthenay@appuietvous.org

Affiche de communication page suivante

Action Collective

Forum Réunion de Prévention sur la santé Bucco-Dentaire

**VOTRE SANTÉ PRÉSERVÉE,
il est temps d'y penser !**

RÉUNION DE PRÉVENTION SUR LE BUCCO-DENTAIRE « Ensemble gardons le sourire »

Animée par l'URPS des Chirurgiens-Dentistes Nouvelle Aquitaine



14H30

Mardi 16 mars 2021

Réunion en Distanciel et en Direct

(Le lien de connexion vous sera transmis par mail après votre inscription)



Présentation de nos partenaires :
Activ' Séniors, MSA Services Poitou et Les Opticiens Mobiles
à l'issue de la conférence

Sur inscription avant le 10 mars 2021 au 05 49 63 45 70
ou par mail : clac-parthenay@appuietvous.org

**Appui
& Vous**
Nord 79
Plateforme Conseils
pour l'autonomie

urps
UNION DES
PROFESSEURS
LIBÉRAIRES
Union par l'action



msa
SERVICES
POITOU
Vieillesse
Association pour
l'éducation et la prévention
sur les territoires
ruraux

Ne pas jeter sur la voie publique
Réalisation Carat Centre Ouest © Shutterstock

Jeux

Lettres mélangées

→ Voici une liste de 8 mots dont les lettres ont été mélangées.
7 appartiennent à une même catégorie.

Remettez les lettres dans l'ordre pour les retrouver puis répondez à deux questions.



INONPIGU _____

RALIGNES _____

MASGENE _____

LETUIFUA _____

CUIELURE _____

DANGNOIR _____

MICELA _____

CORTAGES _____

Question 1 : Quel est le mot intrus ? _____

Question 2 : Dans cette liste de 8 mots, quel est celui qui serait avant dernier si on les classait dans l'ordre alphabétique ? _____

Santé

Covid 19 : la vaccination


 SECRÉTARIAT D'ÉTAT
 CHARGÉ DES PERSONNES
 HANDICAPÉES
 Liberté
 Égalité
 Fraternité



Le vaccin contre la Covid-19

Le vaccin me protège contre la Covid-19.



Avec le vaccin :
si j'ai la Covid-19, je serai moins malade.



Le vaccin est pour tout le monde.

Certaines personnes sont vaccinées en premier

Par exemple :

les personnes âgées,

les personnes malades,

les soignants.



Le vaccin est gratuit.



Santé

Covid 19 : la vaccination

Le vaccin contre la Covid-19 n'est pas obligatoire.

Le docteur me dit si je peux être vacciné.



Je dois dire si je veux être vacciné ou pas.

C'est moi qui décide !



Pour décider, je peux en parler avec :

mon docteur,

ma personne
de confiance,

mon tuteur,

ma famille,
mes proches.



Le vaccin est fait par un soignant.

Le soignant me fait une piqûre dans le bras.

La piqûre est un peu désagréable
mais ça ne dure pas longtemps.



Santé

Covid 19 : la vaccination

Après le vaccin.

Pendant un ou deux jours, je peux avoir :

une rougeur à l'endroit de la piqûre.



mal à la tête,



un peu de fièvre,



mal dans les muscles.



Pour me sentir mieux :

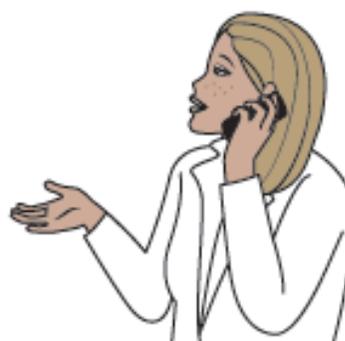
je me repose,



je bois de l'eau,



Si je me sens vraiment mal, j'appelle le docteur.



Après le vaccin, je continue les gestes barrière.
Tout le monde continue les gestes barrière.



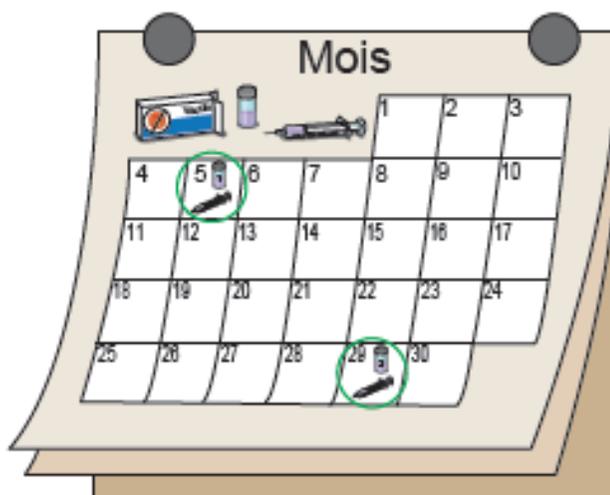
Santé

Covid 19 : la vaccination

Pour être bien protégé, je refais le vaccin plusieurs semaines plus tard.

Je fais le deuxième vaccin entre 3 et 6 semaines après le premier vaccin.

Par exemple :



Pour en savoir plus, voir les BD sur www.santebd.org :

« Je me protège contre les microbes »

« Mieux comprendre la vaccination »



Ce document a été réalisé par SantéBD, pour le Secrétariat d'Etat chargé des Personnes handicapées

Un témoignage, une activité, un métier, une expérience, ou autre, à partager avec nous pour notre prochaine édition?

N'hésitez pas à nous contacter par téléphone aux numéros ci-après avant le 20 du mois.

**N° Unique Départemental des CLIC en Deux-Sèvres
05 49 06 63 63**

<p>CLIC Antenne de Gâtine 33 rue Louis Aguillon 79200 PARTHENAY 05 49 63 45 70</p>	<p>CLIC Antenne du Thouarsais 6 rue Gambetta 79100 THOUARS 05 49 67 83 53</p>	<p>CLIC Antenne du Bocage Bressuirais Parc Bocapôle 79302 BRESSUIRE 05 49 65 52 74</p>
--	---	--

Si vous ne souhaitez plus recevoir Infos Séniors, merci de nous le préciser en nous contactant aux numéros ci-dessus.