

Le 24 avril 2020

LA GAZETTE DU CONFINEMENT

N°2 : Sous le soleil



La Fédération Seniors Moselle est à vos côtés pendant ce confinement et vous propose une gazette hebdomadaire pour vous divertir, vous occuper et vous apporter des conseils et des liens utiles.

N'hésitez pas à nous transmettre vos idées, vos anecdotes ou expériences que nous pourrions partager dans un prochain numéro de la gazette et aussi de nous indiquer les thèmes qui vous intéresseraient.

*Gazette réalisée par Hélène GIRARD
et validée par la Direction collégiale*

ARTICLE 1 : La gazette s'ouvre un poème

Hymne au soleil

*Je t'adore, Soleil ! ô toi dont la lumière,
Pour bénir chaque front et mûrir chaque miel,
Entrant dans chaque fleur et dans chaque chaumière,
Se divise et demeure entière
Ainsi que l'amour maternel !*

*Je te chante, et tu peux m'accepter pour ton prêtre,
Toi qui viens dans la cuve où trempe un savon bleu
Et qui choisis, souvent, quand tu veux disparaître,
L'humble vitre d'une fenêtre
Pour lancer ton dernier adieu !*

*Tu fais tourner les tournesols du presbytère,
Luire le frère d'or que j'ai sur le clocher,
Et quand, par les tilleuls, tu viens avec mystère,
Tu fais bouger des ronds par terre
Si beaux qu'on n'ose plus marcher !*



*Gloire à toi sur les prés! Gloire à toi dans les vignes !
Sois béni parmi l'herbe et contre les portails !
Dans les yeux des lézards et sur l'aile des cygnes !
Ô toi qui fais les grandes lignes
Et qui fais les petits détails !*

*C'est toi qui, découpant la soeur jumelle et sombre
Qui se couche et s'allonge au pied de ce qui luit,
De tout ce qui nous charme as su doubler le nombre,
A chaque objet donnant une ombre
Souvent plus charmante que lui !*



*Je t'adore, Soleil ! Tu mets dans l'air des roses,
Des flammes dans la source, un dieu dans le buisson !
Tu prends un arbre obscur et tu l'apothéoses !
Ô Soleil ! toi sans qui les choses
Ne seraient que ce qu'elles sont !*

Edmond Rostand

Avez-vous un poème favori ?

ARTICLE 2 : Les bienfaits du soleil sur notre santé

(Sources : calendrier solaire, Doctissimo, INSERM, Programme d'ETP ostéoporose du CHR Metz-Thionville)

Le printemps 2020 nous offre un très bel ensoleillement puisque les météorologues estiment un gain de soleil de près de 100 minutes sur ce mois d'avril par rapport au mois de mars.

Alors profitons-en, d'autant plus que s'exposer 15 min par jour avant 11h et après 16h (avant-bras découverts) est absolument bénéfique pour la santé.



BIENFAIT 1 : le soleil contribue à notre bien-être

Même si notre besoin de lumière diffère d'un individu à l'autre, il est scientifiquement prouvé que le soleil favorise la sécrétion d'hormones du bien-être. A l'inverse, un manque de lumière en hiver peut induire une dépression saisonnière. En plus, le soleil aurait un réel effet relaxant sur nos tensions musculaires grâce à la chaleur de ses infra-rouges.

BIENFAIT 2 : le soleil favorise la synthèse de la vitamine D

La vitamine D a notamment un effet protecteur sur le tissu osseux à tout âge. Chez les enfants, elle est indispensable à la croissance osseuse et chez les seniors elle contribue à la prévention de l'ostéoporose. Elle agit en augmentant l'assimilation du calcium apporté par l'alimentation et sa fixation sur le squelette, accroissant ou au moins préservant la densité minérale osseuse.

Le soleil est incontournable pour aider votre organisme à synthétiser la vitamine D mais inutile de faire la crêpe, vous exposer au-delà de 15 minutes par jour ne vous aidera pas à la synthétiser davantage ! Surtout, soyez particulièrement vigilants aux conséquences d'une surexposition entre 11h et 16h qui est à l'inverse néfaste pour votre santé.

BIENFAIT 3 : Associer la vitamine D à des apports en calcium suffisants et une activité physique régulière pour avoir des os solides

En plus du soleil, votre alimentation et principalement la consommation de poissons gras comme le maquereau, le hareng, la sardine ou encore le saumon, joue un rôle majeur dans la synthèse de la vitamine D.

Comme indiqué précédemment, la vitamine D aide à fixer le calcium sur les os. Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) recommande aux seniors de consommer 3 produits laitiers par jour, voire 4 en cas d'ostéoporose. En plus du lait, un large choix s'offre à vous : le fromage blanc, les yaourts natures, les petits suisses et les fromages frais sont les plus vertueux pour les seniors et largement conseillés par les nutritionnistes. Vous pouvez varier les plaisirs avec les fromages à pâte dure comme le parmesan, l'emmental, le comté ou encore le beaufort qui sont très riches en calcium mais si vous devez suivre un régime spécifique, soyez raisonnables sur les quantités car ils sont gras et souvent assez salés. Les eaux minérales riches en calcium contribuent également à compléter votre apport calcique.

Quelle est votre consommation de produits laitiers par jour ?

Quel est votre produit laitier favori ?



En plus de la vitamine D et d'un apport calcique suffisant, il faut ajouter un dernier élément indispensable et indissociable des deux autres pour avoir des os solides : la pratique d'une activité physique quotidienne réalisée DEBOUT (30min à 1h par jour suivant l'intensité). Concrètement, des muscles qui ne sont pas mobilisés s'atrophient et s'affaiblissent ; de la même manière des os qui ne supportent pas votre poids du corps suffisamment longtemps se fragilisent.

Inutile de se lancer dans des activités physiques intensives ! La marche, le bricolage, le jardinage, faire la cuisine ou encore le ménage sont des activités physiques... plutôt pratique en ces temps de confinement !

ARTICLE 3 : Une recette simple riche en calcium et vitamine D

(Source : recette thermomix adaptée)

La douceur printanière nous donne envie de déguster des salades. Les pommes de terre nouvelles sont de saison, profitons-en ! Rapide à réaliser, voici une recette de salade de pomme de terre nouvelles, saumon et aneth.

Ingrédients (4 portions)

50g d'oignon rouge émincé	800g de pommes de terre nouvelles
400g de fromage blanc nature	100g de mâche
½ bouquet d'aneth frais, équeuté	4 tranches de saumon fumé coupées en lamelles
Sel, poivre	

Préparation

Cuire les pommes de terre à l'eau ou à la vapeur selon vos envies.

A la fin de la cuisson, peler les pommes de terre et les couper en deux.

Dans un récipient, mélanger le fromage blanc, l'aneth, le sel et le poivre.

Servir les pommes de terre avec les lamelles de saumon fumé, la mâche, l'oignon rouge émincé et la sauce réservée.

Bon appétit !



ARTICLE 4 : L'exercice physique de la semaine :

Renforcement musculaire à la maison

Matériel nécessaire : une petite bouteille d'eau remplie et une marche d'escalier

Votre position tout au long de l'exercice :

- Debout, le dos droit
- Vos pieds sont écartés de la largeur de vos épaules

Echauffement : Reprenez les exercices de réveil musculaire présentés dans le premier numéro de la gazette avant de démarrer. Vous pouvez les réaliser en position debout.

L'objectif est de réaliser 1 à 2 séries composées des 3 exercices suivants en fonction de votre forme. Si vous réalisez une deuxième série, débutez par l'exercice des jambes pour alterner le travail du haut du corps avec celui du bas du corps.

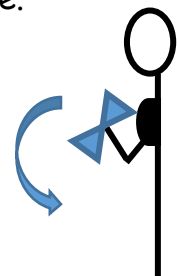
Exercice 1 : La bouteille d'eau

Tenez la bouteille horizontalement dans la main droite, votre paume est orientée vers l'avant. L'exercice démarre avec la bouteille au niveau de la cuisse.

Le coude reste EN PERMANENCE COLLÉ au corps.

Pliez votre coude pour monter la bouteille à hauteur de l'épaule sans forcer la flexion puis redescendre au niveau de la cuisse.

Réalisez ce mouvement complet 8 à 10x à droite et à gauche.

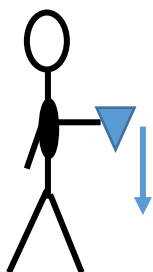


Exercice 2 : La marche d'escalier

Placez-vous en bas des escaliers, devant la première marche.

Mettez le pied droit sur la marche puis le ramener à côté du pied gauche. Faites la même chose avec le pied gauche - Réalisez ce mouvement complet 10x.

Exercice 3 : La bouteille d'eau



Tenez la bouteille horizontalement dans la main droite, votre paume est orientée vers vous. L'exercice démarre avec la bouteille au niveau de la cuisse.

Montez votre bras tendu sur le côté sans dépasser le niveau de l'épaule puis redescendre au niveau de la cuisse.

Réalisez ce mouvement complet 8 à 10x à droite et à gauche.

ARTICLE 5 : Les exercices de réflexion de la semaine : le Petit bac et le Carré

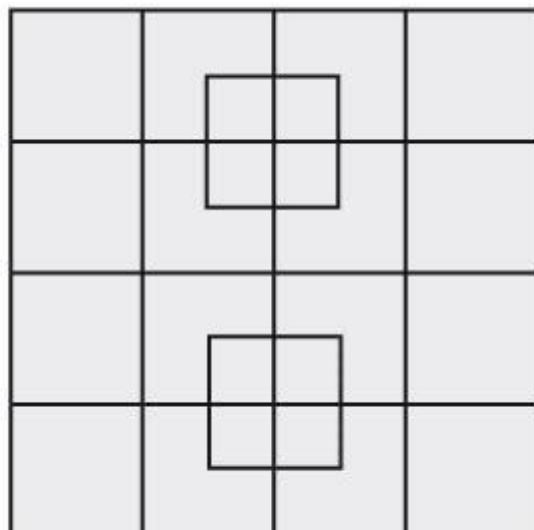
Le Petit Bac : Trouvez un mot par case correspondant à la catégorie demandée et commençant par la lettre proposée.

Lettre	Plante/Fleur	Pays/Région	Sport	Fruit/Légume	Animal	Ville	Qui brille
E							
L							
S							
B							
N							
A							

Le Carré : Monique vous propose la figure ci-dessous.

Combien de carrés compte-t-elle ?

36 - 38 - 40 ou 42 ?



Bonne réflexion !

RUBRIQUE « Vos idées pour mieux vivre le confinement »



ArnorId vous propose de stimuler votre mémoire et votre imagination en réalisant un journal du confinement.

Il s'agit d'agrémenter chaque jour votre journal de photos, dessins ou écrits selon vos humeurs, vos envies et de vous replonger cet été dans ces créations.

Quelles seront vos réactions, vos émotions ?... A suivre

A vos appareils photos, crayons et plumes !



RUBRIQUE « Liens utiles »

- Le Conseil Départemental de la Moselle vous donne aussi des idées pour vous occuper pendant le confinement. Par exemple, visiter virtuellement des musées. Allez surfer sur la page du Département www.moselle.fr et cliquez sur la case « Covid-19 des idées pour s'occuper en restant chez soi ».



- La société Eté Indien vous propose une vidéothèque gratuite jusqu'au 10 mai 2020 inclus, composée de séances d'activités physiques adaptées, profitez-en :

https://www.ete-indien-editions.fr/solidarite-contre-le-coronavirus/?utm_source=sendinblue&utm_campaign=Solidarite_contre_le_coronavirus&utm_medium=email