



# La gazette de Maître Hibou

Pour les étudiants de 60 ans et plus N°10— 1 juin 2021

Dans cette édition :

- Le mot de Frédérique
- Les conseils du Dr Petit
- Les Conseils d'Odile Pinot
- Le saviez-vous ?
- Quizz
- 7 activités à faire avec les petits-enfants
- La minute



## Le mot de Frédérique

*Chers amis,*

*On dit que le Français est râleur, qu'il soupire toute la sainte journée. Pas faux non ?*

*Saviez-vous que souffler en bougonnant est bon pour la santé ? Eh oui ! Tout simplement parce que le soupir est une forme de respiration et qu'il aide à repartir après un coup de pompe. Et les coups de pompe, avec la crise sanitaire, on en a eu...*

*Une chose est sûre en tout cas : Même si l'épidémie n'est pas encore éradiquée, même si nous ne pouvons pas pour l'instant encore envisager de nous retrouver en présentiel, Les étapes du déconfinement ont été fixées et ce sera pour nous tous l'occasion de reprendre notre souffle.*

*« On peut tenir un jour sans l'eau, mais pas une seconde sans le souffle car le souffle c'est la vie »*

*Magnus Shadrack Nsuanda*

*Pour entretenir votre souffle, vous pouvez faire comme les Shaddock. Eux, ils pompaient, « vous vous pouvez souffler le matin, souffler l'après-midi, et quand vous ne soufflez pas, vous pouvez rêver que vous soufflez »*

*Mais vous pouvez également suivre les conseils du Dr Petit, pneumologue et de Mme Pinot, professeur de hatha yoga. Ce sera beaucoup plus efficace et ce, à tout point de vue.*

*Quoiqu'il en soit, en attendant la reprise de toutes les activités, il va falloir quand même retenir encore un peu notre souffle.*

*Frédérique*



Suivez ces Conseils  
VOUS VIVREZ LONGTEMPS



## Les conseils du Dr Petit

*En ce qui concerne l'activité physique, le Dr Petit, pneumologue à la clinique Montier-La-Celle conseille de privilégier la marche. Marcher au moins 1 heure par jour en extérieur. C'est une activité qui peut se pratiquer à plusieurs. C'est donc parfait pour garder le lien social. (excellent pour le souffle aussi, parce que si vous arrivez à marcher et parler en même temps, c'est que vous n'avez pas de problème )*

*Au-delà de la marche, « il est bien de faire de la gym d'entretien pour gagner de la souplesse ». On peut par exemple utiliser un rameur ou de petites haltères qui permettent de travailler la partie supérieure du corps.( dos, bras, épaules...).*

*Mais pour améliorer le souffle et le cœur, c'est l'endurance qu'il faut privilégier : 45 à 60 mn de marche ou 30 à 35 minutes de vélo 3 fois / semaine (minimum).*

*Si vous craignez pour votre sécurité, le vélo d'appartement, ça marche aussi (ou plutôt ça roule). Là, vous n'aurez plus l'excuse de la météo pour ne pas en faire.*



## Les conseils d'Odile Pinot



*Odile Pinot est professeur de Hatha Yoga (1) à domicile :*

*« La respiration joue un rôle essentiel, c'est une fonction spontanée. Elle intervient sur le rythme cardiaque, la digestion, le sommeil et les émotions. En prenant conscience de sa respiration, on prend conscience de soi-même. On peut donc reprendre une certaine maîtrise, et on peut donc aller mieux. »*

*Odile vous propose cet exercice : trouver un endroit calme (on oublie le téléphone, la musique) ; s'installer confortablement, poser le dos des mains sur les cuisses, là où c'est confortable pour avoir les épaules bien relâchées ; fixer un point devant soi, ou fermer les yeux.*

*Simplement avoir conscience que l'air entre et sort par les narines. On inspire tranquillement en étant attentif à l'air qui entre (sensation de frais) ; à l'expiration, prendre conscience que l'air qui sort est légèrement tiédi.*

*D'autres exercices peuvent se faire mais accompagnés par un professionnel.*

**Odile Pinot : 06 08 95 86 20**

1) Hatha Yoga : façon de pratiquer le yoga de façon traditionnelle (site internet : <https://ffhy.eu/>)

## Le saviez-vous ?

*Cette année, le BCG (le vaccin contre la tuberculose) souffle ses 100 bougies. Il n'a pas été le seul moyen de lutter contre la tuberculose (1). Vous rappelez-vous ces jours où on revenait de l'école avec des timbres « le souffle, c'est la vie » à vendre?*



Le timbre antituberculeux a été de par le monde et en France en particulier, un des matériaux symboliques les plus représentatifs de la propagande en faveur de la prévention contre la tuberculose. Il est né en 1904 au Danemark afin de financer des sanatoriums où étaient hospitalisés les tuberculeux.

Le premier timbre antituberculeux est diffusé en France en 1926. Il a été un instrument de propagande et un moyen de récolte de fonds mais il a été surtout un moyen d'éducation sanitaire.

La vignette propose des conseils d'hygiène corporelle et des règles de vie saine (aérer, se laver, respirer...) jusqu'en 1934. A partir de 1935, le message met l'accent sur la prévention. Après 1947, l'éducation sanitaire cède le pas à la médicalisation, la prévention et la réinsertion sociale. De 1963 à 1967, elle passe par la ville comme lieu de vie, afin d'éviter les contagions. Le diagnostic précoce et la vaccination sont mis à l'honneur. A partir de 1970, il n'y a plus de thème annuel.

(1) La tuberculose : maladie infectieuse, qui se transmet par voie aérienne notamment par la toux, la parole, le chant, les éternuements). Ça ne vous rappelle pas quelque chose ?



## Quizz (entourer la bonne réponse)

1- Combien de lobes a le poumon droit ?

1 -2- 3

2- Combien de lobes a le poumon gauche ?

1-2-3

3- Quel est l'organe qui s'introduit entre les deux poumons ?

Le foie—la rate—le cœur

4- Quel est le nom de la membrane entourant les poumons ?

la plèvre—le diaphragme - le lobe supérieur

Réponses :

1— poumon droit = 3

2—poumon gauche : 2

3—le cœur

4—la plèvre





Pap'hibou  
et  
Mam'hibou



Maître E-Book

A très bientôt !  
Frédérique et  
Maître Hibou

## 7 activités avec les petits-enfants à vous couper le souffle

1. Mettre une plume au sol : S'allonger par terre et souffler pour la faire avancer. On peut se mettre une limite au sol à atteindre. Montrer à l'enfant que plus il souffle lentement, plus la plume va loin.
2. Faire des bulles : c'est un exercice assez difficile pour les moins de 4 ans mais parfait pour les plus grands. Cela demande de se concentrer tant sur l'endroit où l'on souffle pour bien viser le trou que sur la force de l'expiration de façon à ne pas éclater les bulles.
3. Faire de la buée : se munir d'un miroir et inviter l'enfant à le recouvrir de buée. Recommencer autant de fois que nécessaire. Cet exercice est assez simple pour les tout-petits.
4. Faire des bulles dans l'eau : remplir un verre ou un saladier d'eau. Se munir d'une paille et souffler pour faire des bulles. On peut demander à l'enfant de les faire petites puis grosses toujours de façon à lui apprendre à contrôler son souffle.
5. Le moulin à vent : il est assez simple de créer son propre moulin à vent avec du papier, un bâton et une attache parisienne. Les enfants prennent un plaisir fou à le faire tourner en soufflant dessus. (explications : [https://youtu.be/ga7XQ8\\_esHs](https://youtu.be/ga7XQ8_esHs))
6. Souffler sur des pissenlits : Il va y en avoir plein les prés, c'est l'occasion de s'amuser avec.
7. La respiration de l'abeille : on se bouche les oreilles en prenant soin de ne pas se faire mal. On prend de l'air par le nez et on fait le son « mmmmm » en gardant la bouche fermée. On en profite pour écouter ce qui se passe à l'intérieur de notre corps.

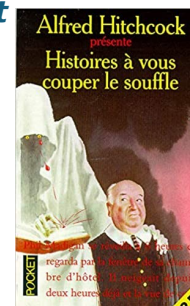
## La minute culturelle de Maître E-Book

« *La vie, ce n'est pas seulement respirer, c'est avoir le souffle coupé* ». Alfred Hitchcock

Déguster un gibier précieux accompagné d'un fameux bourgogne alors qu'on est assis sur un volcan, il y a de quoi perdre la tête !

Est-ce cela qui est arrivé à la folle du logis ?

Après tout, quand on tue son mari et que celui-ci se transforme en hanneton, ce sont les inconvénients du métier...



Pour nous joindre :

Université des Sâges

1 av. Pierre Brossolette — 10000 Troyes — Tel : 03 25 40 80 83

mail : [universitedessages@regema.fr](mailto:universitedessages@regema.fr)

Site internet : <https://www.universite-des-sages.fr/>

Facebook



Instagram

