

# Le Lien

Avril 2021

Institut Saint Joseph de Néchin



## Avril

Déjà les beaux jours, - la poussière,  
Un ciel d'azur et de lumière,  
Les murs enflammés, les longs soirs ; -  
Et rien de vert : - à peine encore  
Un reflet rougeâtre décore  
Les grands arbres aux rameaux noirs !

Ce beau temps me pèse et m'ennuie.  
- Ce n'est qu'après des jours de pluie  
Que doit surgir, en un tableau,  
Le printemps verdissant et rose,  
Comme une nymphe fraîche écluse  
Qui, souriante, sort de l'eau.

*Gérard de Nerval, Odelettes*

## Sommaire :

- Programme des animations
- 7 plantes pour soigner les allergies au pollen
- Mieux que les compliments, les encouragements
- Booster son taux de mélatonine pour mieux dormir
- Adoptez le frilustliv
- Jeudi Saint, révélation du vrai visage de Dieu
- Les nouvelles de la maison
- Les photos du mois de mars
- Lettres aux familles et amis
- Jeu lettre à lettre
- Jeu des 7 différences
- Garam
- Corrigés
- Art thérapie

# Programme des animations du mois d'avril 2021

**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**

**Jeudi**

**Vendredi**

**Samedi**

**Dimanche**

**1 avril**

Lotto au local  
d'ergo dès 14h00.



**1 avril**

Séance bien-être  
Massage, pose de  
vernis, ... au local  
d'ergo dès 14h00.



**3 avril**

**4 avril**

Dimanche de  
Pâques.

**Lundi**

**5 avril**

Lundi de Pâques.



**Mardi**

**6 avril**

Projection de  
clips vidéo au  
choix à la salle des  
fêtes dès 14h00.



**Mercredi**

**7 avril**

Atelier culinaire :  
réalisation d'un  
gâteau de biscuits  
au local d'ergo dès  
14h00.



**Jeudi**

**8 avril**

Jeu de slam au  
local d'ergo dès  
14h00.



**Vendredi**

**9 avril**

Jeux d'adresse et  
de défis à la salle  
des fêtes dès  
14h00.



**Samedi**

**10 avril**

Chapelet à Ste  
Anne à la Chapelle  
dès 16h30.

**Dimanche**

**11 avril**

Célébration  
dominicale à la  
chapelle dès  
10h00.

**Lundi**

**12 avril**

Atelier créatif :  
réalisation de  
fleurs en carton au  
local d'ergo dès  
14h00.



**Mardi**

**13 avril**

Atelier créatif :  
réalisation de  
fleurs en carton  
(suite et fin) au  
local d'ergo dès  
14h00.



**Mercredi**

**14 avril**

Bowling à la salle  
des fêtes dès  
14h00.



**Jeudi**

**15 avril**

Tic-tac boum des  
mots au local d'ergo  
dès 14h00.



**Vendredi**

**16 avril**

Jeux de société  
divers au local  
d'ergo dès 14h00.



**Samedi**

**17 avril**

Chapelet à Ste  
Anne à la chapelle  
dès 16h30.

**Dimanche**

**18 avril**

Célébration  
dominicale à la  
chapelle dès  
10h00.

**Lundi**

**19 avril**

Blind test au local  
d'ergo dès 14h00.



**Mardi**

**20 avril**

Jeu du « pendu »  
au local d'ergo dès  
14h00.



**Mercredi**

**21 avril**

Atelier culinaire :  
réalisation d'une  
crème au  
mascarpone et aux  
fruits rouges au  
local d'ergo dès  
14h00.



**Jeudi**

**22 avril**

Jeu de mimes au  
local d'ergo dès  
14h00.



**Vendredi**

**23 avril**

Mandalas, art  
thérapie, ... au  
local d'ergo dès  
14h00.



**Samedi**

**24 avril**

Chapelet à Ste  
Anne à la chapelle  
dès 16h30.

**Dimanche**

**25 avril**

Célébration  
dominicale à la  
chapelle dès  
10h00.

**Lundi**

**26 avril**

Petit bac au local d'ergo dès 14h00.



**Mardi**

**27 avril**

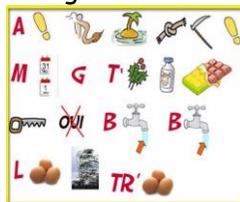
Bowling à la salle des fêtes dès 14h00.



**Mercredi**

**28 avril**

Atelier mémoire sur les expressions et les proverbes (sous forme de rébus) au local d'ergo dès 14h00.



**Jeudi**

**29 avril**

Atelier créatif au local d'ergo dès 14h00.



**Vendredi**

**30 avril**

« Dessinez c'est gagné » au local d'ergo dès 14h00.



**Samedi**

**Dimanche**

## Semaine Sainte :

Jeudi 1<sup>er</sup> avril : Messe et communion du jeudi saint à la chapelle dès 15h00.

Vendredi 2 avril : Sacrement des malades et office du vendredi saint à la chapelle dès 15h00.

Samedi 3 avril : Veillée Pascale à la chapelle dès 15h00.

Dimanche 4 avril : Messe solennelle de Pâques à la chapelle dès 10h00.

**Le sacrement des malades et la communion des résidents se fera le lundi 1/04, mardi 2/04 et mercredi 3/04 au living de chaque service entre 14h30 et 16h00.**

## 7 plantes pour soigner les allergies au pollen

*Nez qui coule, yeux qui pleurent, gorge qui gratte ? Trois herboristes nous recommandent les plantes qui préviennent et calment les symptômes des allergies saisonnières au pollen.*

La saison pollinique a officiellement débuté avec la propagation des pollens d'aulne et de noisetier. Outre les traitements médicamenteux, vous pouvez explorer l'usage de certaines plantes pour diminuer les symptômes de l'allergie. Louise Dimanche de l'Herboristerie de Louise, Hugo Desmecht de l'Herboristerie Desmecht, tous deux à Bruxelles, et Nathalie de l'Herboristerie La Claire Fontaine, à Fléron, citent les plantes qui agissent sur les différentes sphères en cause dans l'allergie: système immunitaire, muqueuses, voies respiratoires, etc.

### QUELLES PLANTES CONTRE L'ALLERGIE AU POLLEN ?

L'allergie est une réaction du système immunitaire qui considère à tort certains éléments, les allergènes, comme dangereux. Pour se défendre, l'organisme libère alors de l'histamine à l'origine de la réaction inflammatoire. Les plantes efficaces dans le cas des allergies sont celles qui agissent donc sur le système immunitaire pour diminuer la réaction inflammatoire.

#### 1. CASSIS

La plante de Cassis est un puissant anti-inflammatoire et bloque la libération d'histamine, à l'origine des réactions allergiques. Vous pouvez l'utiliser sous forme de teinture mère, de feuilles séchées à infuser en tisane, mais elle se révèle particulièrement efficace sous forme de bourgeons (gemmothérapie).

#### 2. ORTIE

L'ortie est réputée pour soulager les symptômes de la rhinite allergique. Sous forme de feuilles séchées, elle peut être consommée en tisane (à mélanger avec le cassis, le grand plantain et le rooibos pour ses propriétés

antioxydantes) à boire à raison de trois tasses par jour, une cuillère à café par tasse, infusée dix minutes.

### 3. PLANTAIN

La feuille de plantain, et plus particulièrement le Grand plantain (*Plantago major*), a des propriétés anti-inflammatoires, antihistaminiques, et possède un effet adoucissant sur les muqueuses. Elle s'utilise pour calmer les inflammations de la bouche, de la gorge, mais aussi les allergies cutanées et oculaires. Elle peut être consommée en teinture mère ou en tisane, et en prévention, un mois avant l'arrivée des pollens auxquels on est allergique.

### 4. ROMARIN

Le romarin est utilisé pour traiter l'inflammation des voies respiratoires. Il peut donc s'avérer utile pour traiter certains symptômes de l'allergie au pollen qui touchent la sphère ORL (oreilles, nez et gorge). Il a aussi une action sur le foie, organe qui contribue au bon fonctionnement du système immunitaire.

### 5. ESTRAGON

L'huile essentielle d'estragon a des propriétés antihistaminiques et anti-inflammatoires. Elle est souvent indiquée pour calmer les rhinites allergiques, les crises d'urticaire et les démangeaisons. Vous pouvez la consommer à raison de deux gouttes dans une cuillère à café d'huile d'olive, pendant cinq à six jours.

### 6. SCUTELLAIRE

Cette plante utilisée en médecine traditionnelle chinoise est un excellent anti-inflammatoire à prendre en traitement spontané. Elle soigne les symptômes du rhume des foins et peut être utile en cas d'eczéma ou d'urticaire. Vous pouvez la consommer sous forme de gélules (deux par jour) et la combiner à l'huile de bourrache qui va renforcer son action.

## 7. VIORNE

On utilise généralement les bourgeons de cet arbrisseau sous forme de macérât pour soigner les affections respiratoires et pulmonaires (asthme et allergies). Anti-inflammatoire et anti-allergique, il apaise aussi les allergies cutanées en traitement de fond.

---

### *Mieux que les compliments, les encouragements*



"Quelle championne, bravo pour cette course"... Si ces formulations sont de bons boosters de moral, elles peuvent, dans certains cas, faire l'effet inverse et créer la dépendance. Explications d'une psychiatre.

"Compliment : action de féliciter quelqu'un d'un mérite quelconque ; paroles louangeuses, éloges, félicitations", nous apprend le dictionnaire *Larousse*. Les compliments sont "une récompense à un comportement, un accomplissement ou un aspect", précise la psychiatre Claire Lewandowski dans un article paru sur le site *Pourquoi Docteur*. Agréables, ils peuvent cependant susciter la dépendance pour certains profils. "Si les résultats ne sont pas escomptés, la personne ressent une angoisse qui peut l'amener à tout faire pour être complimentée à nouveau, au point parfois de mentir, de

dissimuler, de faire preuve de méchanceté". Ou encore de s'infliger une pression.

## COMMENT BIEN ENCOURAGER ?

Faudrait-il arrêter de complimenter nos proches s'ils sont de nature perfectionniste ou peu confiante ? Pas tout à fait. Une bonne alternative aux compliments, à tout âge, ce sont les encouragements.

L'encouragement apporte un regain de motivation chez l'humain parce qu'il met en perspective (il rappelle le cadre, les efforts fournis...). "Pour cela, il s'agit de décrire et de souligner les actes, les efforts, les sentiments et les intérêts, sans porter de jugement", explique la psychiatre Lewandowski. Après un travail rondement mené par un employé, un manager peut par exemple dire "Tu peux être fier, tes efforts ont payé" ou "Je te remercie pour ton implication dans ce projet, je sais que ça t'a pris du temps" et éviter le simple "Bravo, tu es formidable" qui ne dit rien sur le contexte.

Évitez donc les compliments "gratuits" pour souligner l'effort fourni et le chemin parcouru. Et surtout avec les petits.

---

## *Comment booster son taux de mélatonine pour mieux dormir ?*

On connaît la mélatonine pour son action "soporifique", qui nous permet de rester en phase de sommeil pendant la nuit. Ce que l'on sait moins, c'est qu'il est possible d'en booster le taux présent dans l'organisme afin de passer des nuits paisibles et récupératrices. Un médecin nous explique comment.

Appelée "hormone du sommeil", la mélatonine joue un rôle central dans la régulation de notre rythme chronobiologique : sa sécrétion permet d'apaiser

les tensions et prépare notre corps au sommeil afin de passer en phase d'endormissement pendant la nuit. Synthétisée à partir de la sérotonine – l'hormone du bonheur et de la gestion de l'humeur – la mélatonine influencerait également sur notre système immunitaire et sur la détoxification du corps. Mais sa sécrétion peut être perturbée par différentes choses.

## LA MÉLATONINE, PERTURBÉE PAR NOS RYTHMES DE VIE

Notre manière de vivre et notre alimentation peuvent avoir un réel impact sur notre taux de mélatonine, en le faisant baisser considérablement. Résultat : un endormissement compliqué, voire des insomnies.

- **Un stress trop important** : qui fait descendre le taux de sérotonine.
- **Une hygiène de vie peu équilibrée** : une alimentation trop riche en sucre, une consommation de drogue et/ou d'alcool, une mise au lit tardive, peu d'activité physique.
- **La prise de certains médicaments** : tels que les méta-bloquants.
- **Un travail de nuit** ou avec des horaires décalés.

## COMMENT PRENDRE SOIN DE SON TAUX DE MÉLATONINE ?

Nous avons interviewé Carole Teuca, médecin généraliste à Feluy, afin qu'elle nous donne des conseils sur la manière dont on peut prendre soin de son taux de mélatonine. Pour elle, un taux correct ne rime pas seulement avec "sommeil de qualité", mais aussi avec "bonne santé".

"Notre horloge biologique est principalement réglée par le cycle jour-nuit. Le rôle de la mélatonine est d'avertir notre cerveau qu'il est temps d'aller dormir et de faciliter l'endormissement. Mais elle a aussi un impact sur notre système immunitaire, notre humeur, la régulation de notre température corporelle, notre motricité intestinale... Un taux stable est donc primordial !" Et de poursuivre : "Pour en prendre soin et/ou booster son taux de

mélatonine, la première chose est de comprendre que cette hormone est synthétisée au départ du tryptophane (présent dans la sérotonine), un acide aminé essentiel se trouvant principalement dans les végétaux".

## CONSOMMER DES ALIMENTS RICHES EN TRYPTOPHANE

Selon la généraliste, le secret serait donc de consommer des aliments riches en tryptophane afin d'augmenter la production de mélatonine :

- Amande
- Ananas
- Arachides
- Bananes
- Flocons d'avoine
- Légumes verts
- Légumineuses
- Levure de bière
- Noix de cajou
- Poisson
- Riz complet

Les compléments alimentaires à base de mélatonine peuvent aussi favoriser l'endormissement et soulager en cas de troubles du sommeil. Mais il vaut mieux demander au préalable un avis à son médecin, puisqu'un excès peut être nocif – voire toxique – en particulier chez les femmes enceintes, les enfants ou si l'on souffre de pathologies chroniques. "Après accord médical, un complément correctement dosé peut être bénéfique pour une période limitée.

À l'inverse, il est préférable d'éviter caféine, alcool et tabac qui peuvent inhiber la sécrétion physiologique de mélatonine", ajoute la spécialiste.

## FAIRE DE LA CHAMBRE UN LIEU DE REPOS

Carole Teuca précise que notre taux de mélatonine sera entretenu naturellement si l'on respecte un rythme veille-sommeil correct et régulier : "L'idéal est de faire de la chambre un lieu pour dormir et se reposer, non pas pour regarder la télé, son smartphone ni pour travailler. Je conseille donc vraiment de ne pas pratiquer d'activité intellectuelle intense avant d'aller dormir, de ne pas consommer d'alcool, de tabac et de caféine avant de se coucher, mais aussi d'éviter toute activité physique intense. Il est aussi important de veiller à ce qu'il fasse bien noir dans la chambre".

## 3 AUTRES CONSEILS UTILES

- **S'exposer à la lumière en journée uniquement** : lorsqu'il fait jour, pensez à profiter au mieux de la lumière naturelle afin de réguler votre horloge biologique, et de vous mettre dans la pénombre le soir venu. Cela vous permettra d'avoir un taux de mélatonine assez élevé pour vous endormir facilement.
- **Prendre soin de sa santé mentale** : vivre dans le stress fait descendre sensiblement la sérotonine et donc la production de mélatonine. Pour éviter cela, prendre soin de soi et s'accorder des moments de "pause" est essentiel : faire des séances de méditation et/ou de yoga, de la cohérence cardiaque et/ou des exercices de respiration.
- **Éviter les aliments sucrés et gras** : le soir, blacklistez glaces, chips, bonbons, desserts ou autre aliment transformé de type "grignotage", qui sont souvent très riches en sucre.



## Pourquoi vous devriez adopter le friluftsliv

En ces temps de pandémie et de confinement, il est plus que jamais l'heure d'adopter le friluftsliv, un mode de vie norvégien qui permet de se reconnecter à la nature.



Les pays scandinaves sont de vraies sources d'inspiration en matière d'épanouissement: leurs styles de vie s'expatrient régulièrement, comme le hygge des Danois ou le lagom des Suédois. Le nouveau concept qu'il faut leur emprunter ? Le friluftsliv, venu tout droit de Norvège. Un terme apparu en 1859, dans un poème du dramaturge Henrik Ibsen.

### LE FRILUFTSLIV OU NOUVEAU HYGGE

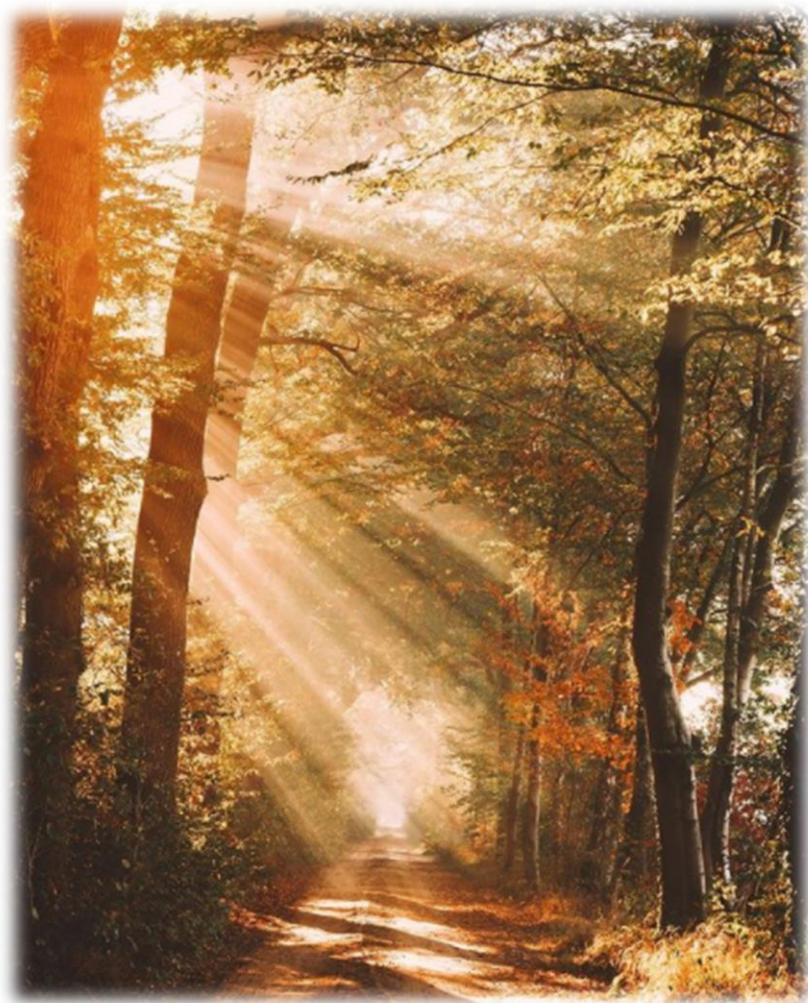
Le friluftsliv (à prononcer "free-loofts-liv") signifie littéralement "la vie en plein air". Le principe : passer plus de temps à l'extérieur, et ce, quelle que soit la saison ou la météo. "Il n'y a pas de mauvais temps, seulement de mauvais vêtements", dit un dicton norvégien. Qu'il pleuve, qu'il vente ou qu'il neige, dès que l'occasion se présente, il faut donc mettre le nez dehors !

Une philosophie qui apporte de réels bienfaits: selon une étude menée par l'Université de Queensland (Australie) en 2016, passer 30 minutes par semaine au contact de la nature est bénéfique pour diminuer le stress, l'anxiété, les risques de dépression et d'hypertension artérielle.

## COMMENT ADOPTER LE FRILUFTSLIV ?

Ce style de vie, plébiscité par les Norvégiens depuis plusieurs générations, touche aujourd'hui des tas de Belges et Français confinés : avec cette pandémie, nombreux sont ceux qui ont ressenti le besoin de s'aérer le corps comme l'esprit et de se mettre régulièrement au vert.

Le friluftsliv a pour objectif de faire prendre conscience des bienfaits de la nature et de saisir n'importe quelle opportunité pour en profiter. Il ne faut donc pas être nécessairement une grande aventurière pour l'adopter. Une balade à la mer, un bain de soleil dans son jardin, un pique-nique dans l'herbe, une sortie en forêt, une promenade avec son chien, un tour à vélo dans le quartier... Quelle que soit leur intensité, toutes les activités extérieures entrent en compte ! Il s'agit simplement de prendre une bouffée d'air frais, se détendre et prendre conscience de la beauté des environs.



## Jeudi Saint, Révélation du vrai visage de Dieu

Le geste de Jésus le Jeudi Saint engage Dieu.

C'est la révélation de son vrai visage, révélation en acte éclairée par les mots de l'Évangile : "**Jésus, ayant aimé les siens qui étaient dans le monde, les aima jusqu'au bout !**"

A Jérusalem, le Jeudi Saint, la chambre haute est remplie de lumière.

Ton visage, ô Jésus, rayonne d'humanité et d'humilité.

Toi, le Maître, le Seigneur, tu n'as jamais été aussi proche des Tiens !

Et pourtant, tu es en partance, tu retournes vers ton Père mais au même moment, tu es totalement "là" aux pieds des Tiens !

Tu es totalement le Fils bien-aimé et totalement notre frère !

Totalement le Seigneur et le Maître et totalement le Serviteur !

**" Avant de passer de ce monde à son Père, le Fils de Dieu met en lumière vive le rang qu'il a choisi parmi les hommes : dans un geste d'amour, devant ses disciples, soudain, il, verse l'eau et s'incline, le Serviteur apparaît. Dans l'amour et l'humble service, Dieu, notre Dieu est présent".**

Résidents et Résidentes de cet Institut St Joseph, **nous avons la chance de**

**recevoir Dieu- Seigneur-**

**Serviteur dans notre chambre,**

**tous les jours !** Dieu vient à nous

tous les jours en tenue de service,

à travers tous ceux et toutes

celles qui prennent soin de nous,

sans se décourager même s'ils

doivent encore et toujours porter

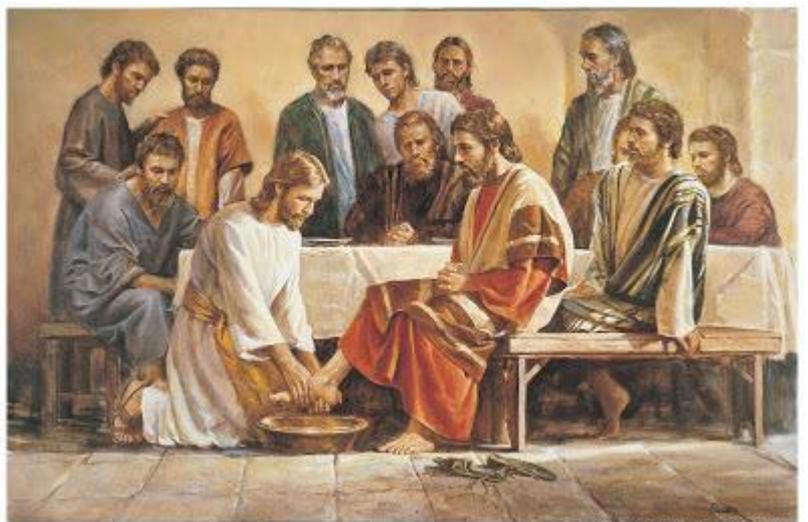
le masque et parfois même l'habit

de cosmonaute pour nous

protéger. **Tous et toutes sont**

**habités par l'amour de Jésus**

**doux et humble de cœur.**



Y pensent-ils ? Y pensons-nous ? Jésus nous travaille tous incognito. **Nous vivons ensemble une réalité merveilleuse...Jésus nous emplit de sa façon d'agir et dès lors il nous donne d'agir comme lui ...**

**"Heureux, êtes-vous"** nous dit Jésus !

**Que ce petit article nous soit un message de bonheur reçu de Dieu.**

Un message à relire pour le laisser descendre au fond de notre cœur et rejoindre dans le secret le Père de toute tendresse. Car il nous aide **à prendre conscience de notre grandeur à tous : nous sommes tous gratuitement habités par l'amour de Dieu !**

Jésus, le Fils bien-aimé du Père a fait de chacun et chacune de nous des fils et des filles bien-aimées du Père. N'a-t-il pas dit que si nous lui ouvrons la porte de notre cœur, **il viendra, avec son Père et l'Esprit-saint, établir sa demeure en nous !**

C'est lui qui nous apprend le dialogue bienveillant, les paroles qui réconfortent, les gestes de tendresse qui consolent.

**"Le style de Dieu** nous rappelle le Pape François, **c'est compassion, proximité et tendresse : trois mots à ne pas oublier, jamais !"**

Il ajoute : **"grâce à l'amour social, il est possible de progresser vers une civilisation de l'amour à laquelle nous pouvons nous sentir tous appelés. La charité, par son dynamisme universel peut construire un monde nouveau...ce monde que Dieu est en train de construire, aujourd'hui, maintenant.**

Le 15 mars, la première lecture de la Messe, tirée du Prophète Isaïe m'avait fort interpellée ; Dieu nous disait : **"Soyez plutôt dans la joie, exultez sans fin pour ce que je crée (le verbe est au temps présent !!) Car je vais recréer Jérusalem (=l'Eglise et le monde) pour qu'elle soit exultation et que son peuple devienne joie"**

Voilà ce que Dieu est en train de faire **avec nous**, aujourd'hui, maintenant, dans les circonstances qui sont les nôtres !!

C'est encore le Pape François qui conclut : **"Quelle que soit l'expérience qui touche notre chemin, Dieu peut la transformer en bien."**

## Les nouvelles de la maison

### Les anniversaires du mois d'avril :



### Parmi les résidents :

Me Vanlerberghe Rolande (08/04) ; Me Cappellier Jeannine (08/04) ; Mr Racquet André (12/04) ; Me Retz Lolia (16/04) ; Me Mahieu Léonie (20/04) ; Me Gérard Rosette (28/04)

### Parmi le personnel :

Scritte Jennyfer (1/04) ; Beun Mandy (3/04) ; Hanna Pauline (3/04) ; Lourtoux Corinne (4/04) ; Coquerelle Isabelle (26/04) ; Hailley Caroline (29/04)

### Nos pensées et nos prières accompagnent :

Me Wilpart Jeanne (S.A) ; Me Missiaen Simone (NDL) ; Mr Nitzy Werner (S.A)



Ils nous ont rejoints : Me Lambert Henriette (S.J)

# Les photos du mois de mars



Réalisation de compositions florales sur le thème du printemps



Atelier culinaire



Balade à l'extérieur pour le Cantou



Atelier créatif au Cantou spécial Pâques

## Chères familles, chers amis,

Dans le cadre des animations, nous recherchons deux vélos, en bon état pour nous permettre de réaliser des balades à vélo avec les résidents.

Ce vélo peut être prêté durant la période des beaux jours, ou donné si vous n'en avez plus l'utilité.

Avant de le ramener, merci de vous adresser à l'accueil ou d'envoyer une photo à l'adresse suivante : [communicationsaintjoseph@hotmail.com](mailto:communicationsaintjoseph@hotmail.com)



## Nouvelle mascotte de l'Institut

Nous vous présentons **Caramel**, un adorable lapin de 8 ans qui séjourne au quartier Sainte-Bernadette, non bien loin de sa propriétaire, Madame Cappelier Jeannine.

Si vous passez par-là, n'hésitez pas à lui faire une caresse !

Cependant, il est formellement interdit de lui donner de la nourriture, quelle qu'elle soit.



# Lettre à lettre

En remplaçant les voyelles et les consonnes, formez un mot de 6 lettres.

Fleur du printemps

T P L I E U  
→

Gros poisson de mer

Q N R I E U  
→

Fruit rouge

R S F A E I  
→

Construction servant d'habitation

S M N A I O  
→

Animal de la famille des équidés

H V C L A E  
→

Animal de la basse-cour

D N D N O I  
→

Animal à long cou

F G R A E I  
→

Oiseau tropical

C T N O A U  
→

# Jeu des 7 différences





# GARAM

www.garam.io  
www.garam.fr

N°6

$\times$	$-3 =$	$+$	$+1 =$	$+$	$+1 =$	$+$	$+4 =$
<u>4</u>		<u>1</u>		<u>1</u>		<u>1</u>	
$=$		$+1 =$		$=$		$=$	
$-$	$=0$			$5-$	$=$		

$+$	$+5 =$	$+$	$+1 =$	$+$	$6-2 =$	$\times$	$4 =$
<u>1</u>		<u>1</u>		<u>1</u>		<u>1</u>	
$=$		$+1 =$		$=$		$=$	
$-$	$=2$			$1+$	$=$		

$+$	$-$	$=8$	$\times$	$4-$	$=$	$+$	$8 =$
<u>9</u>		<u>4</u>		<u>4</u>		<u>8</u>	
<u>1</u>		$+5 =$		$=$		<u>1</u>	
$-6 =$				$-6 =$			

$8-$	$=$	$+$	$-0 =$	$+$	$9-$	$=$	$\times$	$4 =$
<u>8</u>		<u>4</u>		<u>1</u>		<u>9</u>		<u>4</u>
$=$		$+4 =$		$=$		$=$		$=$
$+0 =$				$-3 =$				

$\times$	$-0 =$	$+$	$-2 =$	$+$	$-3 =$	$+$	$6 =$
<u>4</u>		<u>1</u>		<u>1</u>		<u>6</u>	
$=$		$-2 =$		$=$		$=$	
$-$	$=5$			$3-$	$=$		

$\times$	$-0 =$	$+$	$-2 =$	$+$	$-3 =$	$+$	$6 =$
<u>4</u>		<u>1</u>		<u>1</u>		<u>6</u>	
$=$		$-2 =$		$=$		$=$	
$-$	$=5$			$3-$	$=$		

$1+$	$=$	$\times$	$+0 =$	$\times$	$7-$	$=$	$+$	$8 =$
<u>1</u>		<u>1</u>		<u>4</u>		<u>7</u>		<u>8</u>
$=$		$+3 =$		$=$		$=$		$=$
$+8 =$				$-7 =$				

$1+$	$=$	$\times$	$+0 =$	$\times$	$7-$	$=$	$+$	$8 =$
<u>1</u>		<u>1</u>		<u>4</u>		<u>7</u>		<u>8</u>
$=$		$+3 =$		$=$		$=$		$=$
$+8 =$				$-7 =$				

## Corrigé

Lettre à lettre :

1. Tulipe

2. Fraise

3. Cheval

4. Girafe

5. Requin

6. Maison

7. Dindon

8. Toucan

Jeu des 7 différences :





# GARAM

N°6 Correction

$7 - 3 = 4$ $\begin{array}{r} \times \\ 4 \\ \hline 2 \end{array}$	$6 + 1 = 7$ $\begin{array}{r} + \\ 6 \\ \hline 1 \end{array}$	$8 + 1 = 9$ $\begin{array}{r} + \\ 8 \\ \hline 1 \end{array}$	$4 + 1 = 5$ $\begin{array}{r} + \\ 4 \\ \hline 1 \end{array}$	$3 + 5 = 8$ $\begin{array}{r} + \\ 3 \\ \hline 1 \end{array}$	$6 - 2 = 4$ $\begin{array}{r} \times \\ 4 \\ \hline 1 \end{array}$
$8 - 8 = 0$ $\begin{array}{r} 7 \\ \hline 0 \end{array}$	$5 - 2 = 3$ $\begin{array}{r} 0 \\ \hline 3 \end{array}$	$2 - 0 = 2$ $\begin{array}{r} + \\ 4 \\ \hline 2 \end{array}$	$1 + 5 = 6$ $\begin{array}{r} 2 \\ \hline 6 \end{array}$	$8 - 4 = 4$ $\begin{array}{r} \times \\ 4 \\ \hline 3 \end{array}$	$9 - 3 = 6$ $\begin{array}{r} + \\ 9 \\ \hline 1 \end{array}$
$9 - 1 = 8$ $\begin{array}{r} + \\ 9 \\ \hline 1 \end{array}$	$4 + 5 = 9$ $\begin{array}{r} \times \\ 4 \\ \hline 3 \end{array}$	$4 - 2 = 2$ $\begin{array}{r} \times \\ 4 \\ \hline 3 \end{array}$	$8 - 0 = 8$ $\begin{array}{r} + \\ 8 \\ \hline 1 \end{array}$	$8 - 4 = 4$ $\begin{array}{r} + \\ 8 \\ \hline 1 \end{array}$	$9 - 3 = 6$ $\begin{array}{r} \times \\ 4 \\ \hline 2 \end{array}$
$8 - 6 = 2$	$6 - 6 = 0$	$2 + 0 = 2$	$7 - 3 = 4$		

$7 - 0 = 7$ $\begin{array}{r} \times \\ 4 \\ \hline 2 \end{array}$	$8 - 2 = 6$ $\begin{array}{r} + \\ 8 \\ \hline 1 \end{array}$	$7 - 3 = 4$ $\begin{array}{r} + \\ 7 \\ \hline 1 \end{array}$	$6 + 1 = 7$ $\begin{array}{r} + \\ 6 \\ \hline 1 \end{array}$	$7 - 0 = 7$ $\begin{array}{r} \times \\ 4 \\ \hline 2 \end{array}$	$8 - 2 = 6$ $\begin{array}{r} + \\ 8 \\ \hline 1 \end{array}$	$7 - 3 = 4$ $\begin{array}{r} + \\ 7 \\ \hline 1 \end{array}$	$6 + 1 = 7$ $\begin{array}{r} + \\ 6 \\ \hline 1 \end{array}$
$8 - 3 = 5$ $\begin{array}{r} + \\ 3 \\ \hline 5 \end{array}$	$3 - 3 = 0$ $\begin{array}{r} + \\ 3 \\ \hline 1 \end{array}$	$8 - 3 = 5$ $\begin{array}{r} + \\ 3 \\ \hline 5 \end{array}$	$3 - 3 = 0$ $\begin{array}{r} + \\ 3 \\ \hline 1 \end{array}$	$8 - 3 = 5$ $\begin{array}{r} + \\ 3 \\ \hline 5 \end{array}$	$3 - 3 = 0$ $\begin{array}{r} + \\ 3 \\ \hline 1 \end{array}$	$8 - 3 = 5$ $\begin{array}{r} + \\ 3 \\ \hline 5 \end{array}$	$3 - 3 = 0$ $\begin{array}{r} + \\ 3 \\ \hline 1 \end{array}$
$1 + 6 = 7$ $\begin{array}{r} + \\ 1 \\ \hline 1 \end{array}$	$4 + 0 = 4$ $\begin{array}{r} \times \\ 4 \\ \hline 2 \end{array}$	$7 - 4 = 3$ $\begin{array}{r} \times \\ 4 \\ \hline 2 \end{array}$	$8 + 0 = 8$ $\begin{array}{r} + \\ 8 \\ \hline 1 \end{array}$	$1 + 6 = 7$ $\begin{array}{r} + \\ 1 \\ \hline 1 \end{array}$	$4 + 0 = 4$ $\begin{array}{r} \times \\ 4 \\ \hline 2 \end{array}$	$7 - 4 = 3$ $\begin{array}{r} \times \\ 4 \\ \hline 2 \end{array}$	$8 + 0 = 8$ $\begin{array}{r} + \\ 8 \\ \hline 1 \end{array}$
$0 + 8 = 8$	$8 - 7 = 1$	$0 + 8 = 8$	$8 - 7 = 1$				

# Art-thérapie

N'hésitez pas à demander des crayons de couleurs si besoin.

*Joyeuses Pâques !*

