

# Fiche-Résumé de la Séance 2

## « C'est quoi le Covid-19 ? »

### **Qu'est-ce que la pandémie du nouveau coronavirus ?**

Ce nouveau virus est un microorganisme nommé **SARS-CoV-2**.

Ce virus de la famille des coronavirus est apparu en Chine en décembre 2019.



Il est très contagieux et s'est transmis à de nombreuses personnes rapidement dans la plupart des pays, et sur tous les continents, c'est ce qu'on appelle **une pandémie**. La pandémie est en fait une épidémie à plus grande échelle. Beaucoup de coronavirus sont assez inoffensifs (rhume...).

Ce virus est bénin pour 50 % des personnes mais il peut aussi être virulent et rendre très malade 40 % des personnes, provoquer des hospitalisations pour 10 % des personnes et des décès pour 1 à 2% des personnes. Il a tendance à être plus virulent lorsque les personnes sont âgées ou fragiles (diabète, problèmes de santé cardiaques ou respiratoires, cancers, obésité ...). La maladie infectieuse provoquée par le coronavirus est également appelée **COVID-19**.

### **Comment se transmet-il ?**

Comme les virus de sa famille, il se transmet essentiellement par les gouttelettes excrétées par les voies respiratoires d'une personne infectée par le virus, lors de la toux ou des éternuements ou encore par sa salive.

Le virus peut aussi se véhiculer par les mains et les contacts rapprochés avec une personne infectée ou par des surfaces touchées par cette personne.

### **Comment se fait le diagnostic ?**

Le diagnostic se fait en premier lieu par le médecin. Des examens complémentaires peuvent être prescrits :

- Un test PCR, un scanner thoracique ou un bilan sérologique qui dose mes anticorps peuvent aussi permettre de savoir si j'ai eu le COVID 19.

Coronavirus (COVID-19)

**Vous avez des questions sur le coronavirus ?**

Plateforme téléphonique d'information : **0800 130 000** (appel gratuit)

En cas de fièvre, toux, difficultés respiratoires, au retour de Chine ou d'une zone où circule activement le virus, composez le 15.



### **Quels sont les symptômes de la maladie ?**

Les symptômes principaux sont **la fièvre** ou la sensation de fièvre et des **signes de difficultés respiratoires de type toux ou essoufflement**.

D'autres symptômes peuvent également être **présents** comme de la fatigue importante, des courbatures, maux de tête, des maux de gorge, un rhume, une conjonctivite, des troubles digestifs, des problèmes neurologiques (**perte du goût et de l'odorat...**), des problèmes dermatologiques (engelures douloureuses au mains/pieds non liées au lavage des mains ...)

Je préviens mon médecin généraliste ou mon équipe soignante si je remarque ces symptômes ou je compose **le 15 si j'ai des difficultés à respirer**.

Je préviens aussi mes proches avec qui je vis (famille, colocataires...) ou avec qui je suis en contact rapproché (collègues, amis ...)

**La maladie ne se déclare pas tout de suite quand une personne est infectée par le virus.** Quand une personne est infectée par le virus il faut en moyenne attendre 3 à 5 jours (parfois un peu plus) pour que les symptômes de la maladie apparaissent.

Pendant ce temps la **personne est quand même contagieuse**. Il existe même **des personnes qui ne présentent pas de symptômes ou pratiquement pas**.

C'est pour toutes ces raisons qu'il faut garder **les distances physiques** avec tout le monde et prendre **des précautions** appelées « **gestes barrière** » !



## **Existe-t-il des traitements pour cette maladie ?**

Il n'y a pas de traitement actuellement pour éliminer la maladie mais il existe des traitements pour limiter les symptômes comme le paracétamol.

**Ne surtout pas prendre de traitement sans avis médical comme l'ibuprofène ou l'aspirine !**

Le médecin peut parfois prescrire un antibiotique s'il y a un risque de surinfection bactérienne.

L'oxygène ou le respirateur sont des traitements réservés aux formes plus grave de la maladie.

Les scientifiques sont à la recherche d'un médicament plus efficace et/ou un vaccin. Des études sont en cours sur ce sujet.

En attendant le plus efficace reste encore d'appliquer les mesures barrière.

*(Se laver les mains, garder une distance physique avec les autres, se moucher dans un mouchoir à usage unique, tousser dans son coude...).*

# Fiche-Résumé de la Séance 3

## « Les 2 M »

### LES MAINS

#### Pourquoi dois-je me laver les mains souvent ?

Un des vecteurs privilégiés de la transmission du virus est le contact des mains non lavées. Lorsque des objets ont été en contact avec une personne malade, le virus reste sur ces objets pendant quelques heures à quelques jours. Si mes mains sont souillées et que je touche mon visage, je peux m'infecter !

#### Quand dois-je me laver les mains ?

Il m'est recommandé de me laver les mains :

- Avant et après être passé aux toilettes
- Avant et après manger.
- Après m'être mouché avec des mouchoirs à usage unique
- Avant de confectionner les repas.
- Avant et après avoir ranger mes courses
- Avant de rentrer chez moi ou avant de me rendre dans un lieu extérieur.
- Après avoir touché des objets pouvant être contaminés (porte de magasin, portière de voiture...)



#### Avec quoi dois-je me laver les mains ?

- Je me lave les mains **avec de l'eau et du savon pendant au moins 30 secondes.** Je n'oublie pas de me nettoyer les paumes de main, entre les doigts et les ongles. Je m'essuie de préférence avec une serviette à usage unique et je ferme le robinet avec la serviette à usage

unique (de préférence) pour ne pas risquer de me contaminer.

- Si je n'ai pas d'eau de savon, je peux utiliser du gel hydro alcoolique.

#### Mes mains sont desséchées ? Que faire ?

**La peau a tendance à se décher et s'irriter si elle est laissée humide, en cas de lavages fréquents.** C'est pour cette raison qu'il est recommandé de s'essuyer les mains minutieusement et d'appliquer une crème hydratante régulièrement pour limiter cet effet.

### LE MASQUE

#### Quand dois-je porter un masque ?

- Il est effectivement recommandé de porter un masque pour me protéger et protéger les autres, **mais je respecte quand même les gestes barrière !** Car le port du masque n'est pas suffisant à lui tout seul pour empêcher la contamination du virus. Il ne faut pas oublier que la transmission se fait aussi par **des mains contaminées**, portées à son visage !
- Je mets mon masque lorsque je sors de mon domicile et que je risque d'être en contact avec d'autres personnes (travail, courses, rendez-vous médicaux...).

Je porte également un masque à mon domicile si je suis malade et que je vis avec d'autres personnes.

#### Comment dois-je porter mon masque ?

- **Je mets le masque après mettre laver les mains** et je le mets en le tenant par les attaches sur les côtés.

- J'évite de toucher le masque comme je dois éviter de toucher mon visage pour ne pas me contaminer !
- Je positionne le masque en l'appliquant bien sur l'arête du nez. **Le masque doit bien couvrir mon nez, ma bouche et mon menton** pour être efficace.
- Je ne tire jamais mon masque vers mon menton.
- Le masque dure environ 3 à 4 heures et doit être changé s'il est trop humide.
- **J'évite de toucher le masque** comme je dois éviter de toucher mon visage pour ne pas me contaminer !
- S'il est lavable, je le passe en machine de préférence à 60 ° pendant 30 minutes.
- Cependant des tissus s'abiment à cette température alors je vérifie sur l'étiquette de mon masque.
- Je peux aussi le frotter à la main avec de l'eau tiède et de la lessive (ou savon) dans une bassine pendant quelques minutes et surtout bien le faire sécher.
- Je me lave les mains avant de le mettre à sécher sur une surface propre ou au sèche-linge (si la matière le permet). Je peux également le repasser.

### **Comment faut-il enlever mon masque ?**

- Je retire le masque par les attaches (élastiques, lanières...) et je me lave les mains !
- Je le jette dans une poubelle s'il est en papier.

**Je ne mets pas le masque dans ma poche !** Je le mets dans un sac plastique fermé, si je ne peux le jeter ou le laver chez moi tout de suite.

#### **RETRIRER**



# Fiche-Résumé de la Séance 4

## « Comprendre la distanciation physique et sociale »

### Comment faire avec les autres pour me protéger pendant l'épidémie ?

#### Pour ne pas attraper le virus mais aussi ne pas le transmettre aux autres ?

Je respecte au moins 1 mètre de distance avec les autres pour éviter les projections de postillons par exemple.

Je n'ai pas de contact physique avec eux car une personne infectée par le virus ne présente pas forcément de symptômes.

Je continue à les saluer et à être poli néanmoins (signe de tête ou de la main par exemple en disant bonjour).

Je peux aussi porter un masque pour me protéger mais je respecte quand même les gestes barrières.

Je repère dans les listes ci-dessous quelles sont les actions qui me sont conseillées pour respecter la distanciation physique et sociale.

#### Distanciation physique à la maison :

- Je reste à la maison dans la mesure du possible
- J'organise des réunions et des jeux entre amis en ligne
- Je fais de l'activité physique à la maison ou dehors à distance des autres.
- J'utilise la technologie pour garder le contact avec les amis et la famille.
- Je me lave les mains régulièrement (toutes les 1 à 2 heures).
- Je tousse ou éternue dans le pli du coude de préférence.

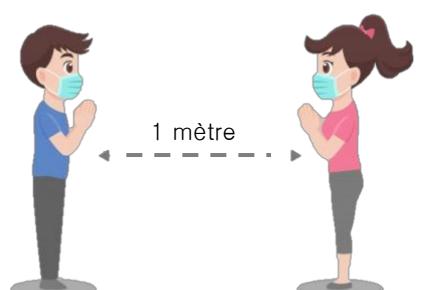
#### Distanciation physique dans mon quartier :

- Je salue d'un signe de la main au lieu de serrer la main, d'embrasser ou de faire l'accolade
- Je vais dans les magasins (courses) pendant les heures de faible affluence
- Je peux recourir aux services de livraisons
- J'évite les lieux et les rassemblements où il y a trop de monde et je pense à m'éloigner physiquement des autres.
- Je reste à distance des personnes à risque élevé (ainés et personnes à la santé fragile)
- J'appelle d'abord mon médecin si j'ai besoin d'aller le consulter
- Je limite l'utilisation des transports en commun

#### Distanciation physique au travail :

- Si cela est possible je peux travailler de la maison (télétravail)
- J'évite les endroits très fréquentés ou partagés comme les cafétérias ou les salles de pause
- Je m'assure que les zones de contact élevé sont toujours propres (éléments fréquemment utilisés comme le téléphone, les claviers, les poignées de porte ...)
- J'évite les réunions où il y a plus de 10 personnes
- Je ne prends pas un ascenseur avec plus de 3 personnes dedans.

**Avoir une distance physique et sociale avec les autres, ne veut pas dire ne plus avoir de relations avec les autres !**



## Fiche-Résumé de la Séance 5

### « L'hygiène de vie au quotidien »

#### **Comment définir ce qu'est l'hygiène ? Quel est l'intérêt de l'hygiène dans la vie de tous les jours ?**

Hygiène signifie « **santé** » en grec.

La déesse « Hygie » était la représentante de la santé.

**L'hygiène de vie** est un ensemble de mesures destinées à préserver ou à favoriser la santé.

L'hygiène de vie permet d'éviter des sources de stress pour notre organisme et notre cerveau et de limiter ainsi le risque d'apparition de maladies physiques ou psychiques.

L'hygiène de vie peut permettre aussi de limiter les facteurs qui aggravent ou entretiennent les maladies.

**Elle permet tout simplement d'aller mieux et d'améliorer la qualité de vie des personnes.**

**En cette période de pandémie il est encore plus important de connaître, de respecter les règles d'hygiène pour conserver sa santé !**

#### **Pourquoi dois-je maintenir une bonne hygiène corporelle ? Quelles sont les habitudes recommandées ?**

Afin de limiter les risques de maladies infectieuses liées à des microorganismes

ou liées à des parasites néfastes (bactéries, virus, champignons...), il m'est recommandé de :

- Me laver les mains avant de manger après être allé aux toilettes et après avoir toussé ou m'être mouché et après avoir touché des objets risquant d'être contaminés (dans les transports, dans les magasins...).
- Me laver le corps quotidiennement avec de l'eau et du savon et prendre le temps de bien se sécher avant de mettre des vêtements propres.

Plusieurs fois par jour est inutile car il existe également des microorganismes utiles pour préserver ma peau).

**Informations** : les odeurs sont souvent liées à la prolifération des bactéries (transpiration...) sur la peau ou sur les vêtements.

- M'hydrater le corps pour éviter le dessèchement de ma peau comme il m'est recommandé et de la protéger contre effets du soleil.
- Entretenir mes cheveux (coiffage, shampoing ...) et éventuellement ma barbe (risque de contact avec le masque).
- Prendre soins de mes ongles en les coupant régulièrement, pour éviter les contaminations infectieuses ou parasitaires.

- Me laver les dents après les repas pour limiter la prolifération des bactéries due à l'acidité des aliments.

Je limite ainsi la formation de tarte sur mes dents, la formation de caries et de maladie des gencives. D'autant qu'il est plus difficile de se rendre chez le dentiste depuis l'épidémie.

**Parfois, ma perception du monde et mon humeur peuvent être perturbées, je n'ai pas l'énergie ou je ne vois pas l'intérêt.**

**Je n'oublie pas que je peux reprendre plaisir à prendre soin de mon corps et ressentir du bien-être ! Prendre soin de mon corps augmente aussi mon estime de moi-même. Cela améliore également l'image de moi auprès des autres.**

### **Pourquoi Changer de sous-vêtements et de vêtements de préférence tous les jours ?**

Les sous-vêtements sont directement sur ma peau et je la souille à nouveau si je ne mets pas des sous-vêtements propres.

Je peux avoir mis des objets contaminés sur mes vêtements lorsque je fais les courses par exemple et en période d'épidémie le change quotidien est préférable.

Je change donc tous les jours de sous-vêtements mais également de vêtements qui auraient pu être en contact avec des surfaces souillées.

Si je rencontre des difficultés à effectuer les soins d'hygiène corporelle, j'en parle à mon médecin ou aux soignants afin qu'ils puissent m'aider à trouver des solutions.

Ils peuvent m'aider pour **planifier** le matériel nécessaire, pour améliorer ma motivation ou pour apprendre les techniques et **organiser les actions**.

**La transpiration** est un phénomène naturel qui permet de réguler la température du corps et d'éliminer les toxines et les déchets. Elle se traduit par l'élimination d'un liquide (la sueur) par les pores de la peau.

Normalement la sueur n'a pas d'odeur, mais sa décomposition par les bactéries peut la rendre malodorante et dérangeante.

# Fiche-Résumé de la Séance 6

## « Bien dans son assiette, bien dans son logement »

### Hygiène alimentaire

#### Que dois-je faire pour ne pas attraper de maladie infectieuse en me nourrissant ?

Certains microorganismes (mais pas tous !) peuvent provoquer des maladies virales ou bactériennes. C'est pour cette raison qu'il est important de rester vigilant à ne pas contaminer les aliments par les mains ou des surfaces souillées surtout en période d'épidémie.

**Voici quelques mesures pour éviter ce problème :**

**Lorsque je fais les courses :**

- Je me lave les mains avant et après avec une solution hydro alcoolique ou avec de l'eau et du savon.
- J'évite de me toucher le visage !
- Je pense à me laver les mains car les emballages de courses peuvent être contaminées.
- J'enlève les suremballages (cartons ...) **des produits frais, sinon je passe un essuie tout humide sur les emballages** avant de les ranger dans mon réfrigérateur ou mon congélateur.
- Je passe un essuie tout humide sur les conserves et bouteilles et j'attends 3 heures avant de les ranger.



Alimentation, courses, nettoyage : toutes les recommandations de l'Anses pour limiter la transmission du COVID-19  
[www.anses.fr](http://www.anses.fr)

### Mesures de tous les jours :

- Je fais attention aux **dates de péremptions** et à la bonne conservation des aliments.
- **Je nettoie et je désinfecte** au produit désinfectant (ou eau javellisée) les plans de travail à chaque utilisation. **Je pense à rincer les surfaces !!**
- Je pense à **nettoyer régulièrement les poignées** de porte du réfrigérateur, du micro-ondes et du four ainsi que les boutons de gazinière. *Je limite ainsi la propagation du virus mais également d'autres microorganismes.*
- Je nettoie régulièrement mon réfrigérateur (au moins 1 fois/ mois) et mon congélateur.
- Je prends soin **de nettoyer ma vaisselle après chaque utilisation**, à l'eau chaude avec un produit vaisselle et éventuellement de l'essuyer avec un torchon propre qui ne sert qu'à cet effet avant de la ranger. (Je peux également les passer au lave-vaisselle)
- **J'épluche et je lave à l'eau clair** (ou légèrement vinaigrée mais surtout pas javellisée ou avec un produit nettoyant !!) les fruits et les légumes et je les essuie avec un essuie tout.
- Je pense à **bien faire cuire** les aliments qui le nécessitent.
- Et bien entendu **je n'oublie pas de me laver les mains** avant de manger et lors de la préparation des repas me laver systématiquement les mains et prendre soin de les essuyer avec un essuie main propre.



### Dois-je mettre des gants pour aller en courses ?

Cela n'est pas nécessaire si je me nettoie bien les mains avant et après les courses et que je ne touche pas mon visage.

Si je décide de porter des gants, ils doivent être désinfectés ou à usage unique et surtout **je n'oublie pas de me laver les mains avant et après** car je peux me contaminer et contaminer des surfaces avec des gants souillés

## **Nutrition et santé**

### Quels sont les constituants de base des aliments ?

Les nutriments sont les constituants de base des aliments.

Ils se répartissent en différents groupes :

- 1) **Les nutriments énergétiques**, qui fournissent de l'énergie à l'organisme (protéines, glucides et lipides)

- 2) **Les nutriments non énergétiques**, qui ne fournissent pas d'énergie mais sont absolument nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme (vitamines et éléments minéraux)
- 3) **Les fibres**, qui facilitent le transit intestinal ainsi que la capture des graisses
- 4) **L'eau**, essentielle pour tous les processus biologiques

### **Quels aliments dois-je manger pour préserver ma santé ? Dois-je favoriser certains aliments pour mieux me défendre contre le COVID 19 ?**

M'alimenter sainement permet de renforcer mes défenses immunitaires (Vitamines C et D, Zinc...) de m'apporter la force physique et l'énergie nécessaire pour combattre la maladie COVID mais aussi d'autres maladies.

Rester en bonne santé passe aussi par une alimentation équilibrée.

Par exemple **les fruits et les légumes** m'apportent des vitamines et des sels minéraux et des fibres indispensables à mon organisme. Les protéines et les laitages sont nécessaires au bon fonctionnement de mes muscles et de mes os. Les féculents m'apportent du sucre indispensable à mon énergie.

Mon organisme a besoin de **peu de graisses et de sel** pour bien fonctionner.

Je limite donc ma consommation de boissons et produits sucrés, gras ou salés qui apporte un trop plein de graisses dans mon organisme et je privilégie une alimentation équilibrée à base de fruits, légumes, de **féculents** (riz, pommes de terre ...), de **protéines** (laitages, viandes, poissons œufs ...).

La prise de poids n'est pas souhaitable car elle entraîne une augmentation des risques de maladies métaboliques et d'avoir une forme plus sévère de la maladie COVID.

|                     |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                  |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Augmenter ↗</b>  | <br>Les fruits et légumes                                                     | <br>Les légumes secs: lentilles, haricots, pois chiches, etc. | <br>Les fruits à coque: noix, noisettes, amandes non salées, etc. | <br>Le fait maison                                               |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                  |
| <b>Aller vers ↗</b> | <br>Le pain complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complets | <br>Les poissons gras et maigres en alternance                | <br>L'huile de colza, de noix, d'olive                            | <br>Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée | <br>Les aliments de saison et les aliments produits localement | <br>Les aliments bio                        |
| <b>Réduire ↘</b>    | <br>L'alcool                                                                  | <br>Les produits sucrés et les boissons sucrées               | <br>Les produits salés                                            | <br>La charcuterie                                                 | <br>La viande: porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats         | <br>Les produits avec un Nutri-Score D et E |

**Mon organisme a besoin d'être hydraté.** En plus de l'eau contenue dans nos aliments on considère qu'il faut boire des boissons à température ambiante ou tièdes, en moyenne 8 verres par jour (eau, boissons sans sucre de préférence, soupes, lait etc...).

J'évite les boissons alcoolisées (elles ont tendance à me déshydrater) et les boissons sucrées. Mon besoin est variable en fonction de mon activité physique, de la chaleur extérieure ou si j'ai de la fièvre (je dois alors plus m'hydrater en excluant les boissons **trop chaudes ou trop froides** qui ont tendance à faire baisser mes défenses immunitaires)

**Attention** je n'oublie pas que boire trop de liquide (>3 litres) peut être dangereux pour ma santé ! (Cœur, reins...)

**Je m'hydrate et je mange raisonnablement un peu de tout** pendant les repas en me **faisant plaisir** (3 ou 4 repas par jour), et j'évite les grignotages, et les aliments sucrés ou gras !

**NB : Pour que bien se nourrir rime avec plaisir :**

- J'apprends à gérer mon stress, mes émotions (techniques de respiration etc.).
- Je prends l'air, j'ai une activité.
- Je préserve mon sommeil.

### **Comment faire pour éviter les fringales /envies de grignoter ?**

Petites astuces en cas de fringale

**Si je mange par faim**

- Je prévois une collation (exemple : fruit, yaourt pauvre en matière grasse etc..) pour éviter de grignoter tout le temps.
- Je bois un verre d'eau.
- Je mange des légumineuses en début de repas (fibres).
- Je pense à mettre une portion de féculents (riz, pâtes, pomme de terre, pain, semoule, céréales etc.) lors de mes repas pour être mieux rassasié.
- Je mange lentement lors des repas.

**Si je grignote parce que je m'ennuie, je me sens triste ou anxieux**

- Je pense à faire des exercices de respiration, relaxation ou de méditation
- Je fais de l'exercice physique régulièrement
- Je me trouve une occupation





## Assurer un environnement sain

### **Que dois-je faire à mon domicile pour me protéger du virus en plus des autres maladies infectieuses ?**

Nettoyage du matériel et des locaux.

En règle générale afin d'éviter la propagation des microorganismes (virus, bactéries ...) qui seraient susceptibles de me rendre malade, je nettoie régulièrement mon domicile.

Pendant cette pandémie virale, j'applique encore plus souvent ces mesures de nettoyage mais aussi de désinfection. (Produit désinfectant, javellisé ou non).

- Je porte des **gants de ménage** pour ne pas m'irriter la peau.
- Je préfère **le balayage humide** plutôt que l'aspirateur en période d'épidémie virale.
- Je nettoie les sols avec un **nettoyant désinfectant** pour éviter la prolifération de virus ou de bactéries. Je le fais au minimum 1 fois /semaine.
- Je pense à **nettoyer et à désinfecter mes sanitaires** régulièrement avec un produit nettoyant et désinfectant (2 fois /semaine ou plus souvent).

**Info :** Si je désinfecte à l'eau de javel, je nettoie avant avec un produit nettoyant, puis je dilue la javel dans de l'eau froide (généralement 2 verres = 25 cl /1litre d'eau, voir sur l'étiquette) et je rince. Je manie ce produit avec précaution (mettre des gants et faire attention à la peau, aux yeux et aux vêtements).

#### **Important :**

- Pour tous ces produits nettoyants/désinfectants je regarde bien les modes d'emploi.
- Je ne mélange pas des produits nettoyant ou désinfectant entre eux, (notamment eau de javel et détartrant, alcool ou vinaigre= réaction chimique) et je fais attention aux étiquettes et à entreposer les produits loin des enfants !
- Je pense à **désinfecter très régulièrement** (alcool, autre désinfectant ...) **les poignées de porte**, les **interrupteurs**, les sonnettes et les boutons (surtout si je reviens de l'extérieur et que je les ai touchés) mais également **les objets** comme les claviers d'**ordinateur** avec les souris, les **téléphones** (éteints !!) et les télécommandes (lingettes d'alcool isopropylique). \*Je n'oublie pas **les stylos** et **les lunettes** si j'en porte.

J'ai conscience que le coronavirus peut rester sur les surfaces pendant plusieurs jours, et que c'est pour cela qu'il est important de nettoyer et désinfecter davantage ces objets.

- Je pense à aérer tous les jours pour assainir mon logement.
- Je pense également à nettoyer mes **vitres** régulièrement.
- Je **dépoussière** mes meubles de temps en temps.
- Je pense quotidiennement à vider le cendrier et les poubelles bien fermées.
- Si je suis allé **chercher le courrier**, j'attends un peu pour qu'il se décontamine et je me lave les mains juste après car le coronavirus peut rester plusieurs heures sur le courrier et les cartons.
- Je mets mes **chaussures uniquement** pour me rendre à l'**extérieur** de mon domicile et les range de préférence à part avec ma veste /manteau.



Je peux me sentir dépasser par toutes les tâches à faire. Je peux faire une seule tâche à la fois et penser à me féliciter ☺ à chaque fois que j'ai accomplis une tâche. Je peux repartir et planifier mes tâches sur la semaine (planning à la semaine par exemple).

**Je suis la méthode de résolution de problème** (je me concentre, je m'assure d'avoir évaluer la situation, je réfléchis comment faire, je vérifie après avoir fait l'action)

#### Nettoyer mon linge

- Je fais tourner une machine de vêtements ou je vais à la laverie régulièrement.  
(À prévoir sur mon planning des tâches de la semaine par exemple)  
*Je fais attention aux étiquettes, à ne pas mélanger les couleurs et surtout à vider les poches avant lavage ☺ !*  
Je fais attention à bien sécher mon linge.
- Je change **toutes les semaines mes draps** et je les lave.
- Je change les **serviettes de toilette, les gants, les torchons et les serviettes de table au minimum une fois par semaine et dès qu'ils sont souillés/ ou à risque d'être contaminé**, je les lave à 60 ° minimum, car le virus meurt à 56°.
- Je change systématiquement le linge souillé ou risquant d'avoir été contaminé par le virus ainsi que **les masques** et je le lave si possible à 60 ° pendant 30 minutes (ou je frotte ++ avec du savon/lessive main)
- Je mets le **linge dans un sac** en attendant le lavage pour ne pas contaminer le sol.

Je peux faire des fiches pour me rappeler les tâches et déterminer le jour de leur application. Si je rencontre des difficultés à effectuer les mesures d'hygiène, j'en parle à mon médecin ou aux soignants afin qu'ils puissent m'aider à trouver des solutions.

Je n'oublie pas que je peux me faire aider pour planifier, organiser les tâches et lister le matériel nécessaire à l'entretien de mon logement et de mon linge (soignant, personnel du médico-social, membre de la famille, ami etc.).

# Fiche-Résumé de la Séance 7

## « Sommeil et Addiction »

### Améliorer ma qualité de sommeil

#### Astuces



- Éviter d'être plusieurs heures sur les écrans
- Éviter les drogues
- Limiter la nicotine
- Limiter l'alcool
- Limiter la caféine
- Éviter de manger gras ou de prendre un repas juste avant de me coucher
- Me coucher de préférence avant 00h00 et me lever tôt le matin
- Faire des exercices de respiration ou de méditation
- Me lever le matin dès que j'ai l'impression d'être réveillé
- Prévoir des activités (physiques et autres) dans ma journée et de garder un rythme régulier
- Marquer mon réveil avec des éléments forts (douche, ouvrir mes volets, ...)
- Diffuser des parfums agréables (sauf allergies et problèmes respiratoires)
- Privilégier les musiques relaxantes (pas forte)

#### En cas de réveil la nuit

- Sortir du lit et faire quelque chose qui me détend (lecture, musique, relaxation, ...)
- Me recoucher dès que je ressens à nouveau l'envie de dormir
  - Me lever définitivement si le réveil a lieu tôt le matin

### Faire face aux addictions

#### **Consommation de drogues et/ou d'alcool**

Je peux être tenté de consommer afin de réduire mon angoisse, mon ennui ou mon sentiment de solitude.

L'aide sera ponctuelle, mes angoisses et ma tristesse seront plus importantes par la suite.

En cas de consommation, il y a un risque important de la dégradation de mon état de santé physique et psychique.

La consommation d'alcool et de drogues diminuent la résistance à la maladie Covid-19.

#### 6 pistes concrètes pour m'aider :

- Ami (rester en contact)

- Soignants (joindre en cas de besoin)
- Agenda (trouver son rythme)
- Désigner (repérer les situations à risque)
- Annihiler (remplir les moments à risque)

#### **Consommation de tabac**

Le tabac peut altérer mes organes en règle générale et amener des maladies.

Les personnes fumeuses auraient plus de risques de faire une forme grave du Covid-19.

Je peux me contaminer si je porte une cigarette à ma bouche après avoir touché une surface contaminée.

Il est possible de demander des substituts nicotiniques à mon médecin (si je décide de réduire ma consommation de tabac).

# Fiche-Résumé de la Séance 8

## « Une activité physique adaptée »

### Définition

L'activité physique regroupe à la fois l'exercice physique de la vie quotidienne (maison, travail, ...), l'activité physique de loisirs et la pratique sportive.



Elle permet :

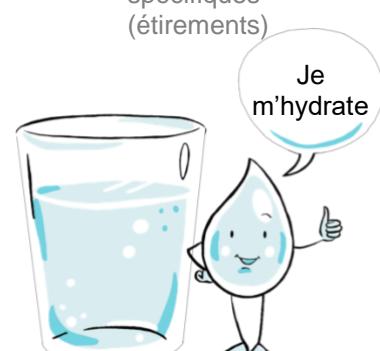
- De maintenir ma forme physique et d'augmenter ma capacité à me défendre contre les maladies
- De me soulager du stress que je ressens et d'augmenter ma résistance au stress

- De trouver le sommeil (si pratiquée dans la journée)
- De limiter le recours aux drogues, alcool (en cas de mal être) et de diminuer le phénomène de dépendance aux produits ou aux jeux.

Les 4 étapes d'une séance d'activité physique :

- 1) L'échauffement (5 à 10min, pour préparer mon cœur, mes muscles et mes articulations)
- 2) L'activité
- 3) La récupération active (5 à 10min)
- 4) Les étirements (5 à 10min, je réalise des étirements doux)

| CONTEXTE            | ACTIVITE PHYSIQUE D'ENDURANCE                                                                                                                                                                                               | RENFORCEMENT MUSCULAIRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ÉQUILIBRE                                                                                                                                                                                      | SOUPLESSE                                                                                                                                             |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DOMESTIQUE          | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Marche rapide</li> <li>○ Marche en montée</li> <li>○ Montée d'escaliers</li> <li>○ Travaux ménagers (passer l'aspirateur ...)</li> <li>○ Jardinage</li> <li>○ Bricolage</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Marche rapide, en montée</li> <li>○ Montée d'escaliers</li> <li>○ Port de courses ou de charges</li> <li>○ Bricolage incluant des travaux de force</li> <li>○ Jardinage (creuser)</li> <li>○ Se mettre debout à partir d'une position assise sans l'aide des mains</li> <li>○ S'accroupir</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Se tenir debout sur une jambe</li> <li>○ Se tenir debout en fermant les yeux</li> <li>○ Se brosser les dents sur un pied</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Travaux ménagers</li> </ul>                                                                                  |
| DEPLACEMENTS ACTIFS | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Montée d'escaliers</li> <li>○ Monter et descendre du bus, ...</li> <li>○ Marcher ou prendre son vélo pour se rendre dans un commerce de proximité ...</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Montée / descente d'escaliers</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Utiliser le vélo, la trottinette</li> <li>○ Marcher en suivant une ligne sur le sol, ou le bord d'un trottoir</li> </ul>                              |                                                                                                                                                       |
| LOISIRS             | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Marche prolongée, nordique</li> <li>○ Vélo</li> <li>○ Rameur</li> <li>○ Course à pied</li> <li>○ Marche en raquettes (neige)</li> </ul>                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vélo, Tai chi, Yoga, Pilates</li> <li>○ Exercices utilisant le poids corporel, avec du petit matériel ou des appareils de renforcement musculaire</li> </ul>                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vélo, pétanque, Tai chi, Yoga, Marche</li> <li>○ Exercices posturaux et d'équilibration à partir de conditions sensorielles modifiées, ...</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tai chi, Yoga, Pilates, Pétanque</li> <li>○ Exercices d'assouplissements spécifiques (étirements)</li> </ul> |



# Fiche-Résumé de la Séance 9

## « Ne pas interrompre le suivi de ma santé »



### Pourquoi ?

Il est important que je prenne mon traitement car la situation actuelle est très stressante et il pourrait y avoir un risque de rechute.

De plus, il est important de surveiller mon état de santé afin de ne pas risquer que mon problème de santé s'aggrave ou que je développe d'autres maladies.

- Si j'ai un bilan sanguin, une radiographie, un autre examen de santé ou des soins prescrits il est important que je suive mes soins pour ma santé



### **Consultations que les autorités sanitaires recommandent**

- **Dentiste** : Tous les ans (détartrage)
- **Ophthalmologue** : Tous les 2 ans environ (sauf si souffrance de fatigue oculaire ou autre problème au niveau des yeux)
- **Gynécologue** : Tous les ans (sauf en cas de grossesse ou de soucis particuliers)
- **Médecin généraliste** : Calendrier vaccinal
- **Psychiatre et équipe soignante** : Continuer son suivi

### **Comment procéder afin de ne pas interrompre le suivi de ma santé ?**

- Téléphoner pour connaître les modalités afin d'être reçu
- Possibilité dans certains cas d'avoir des **téléconsultations** ou des consultations par téléphone si je suis dans l'impossibilité de faire autrement
- Les ordonnances (du médecin) peuvent être télétransmises à mon pharmacien

### **Comment poursuivre mon traitement ?**

- Possibilité d'avoir des injections sur rendez-vous au CMP ou en cabinet libéral
- Mon traitement me permet d'être moins vulnérable face au stress
- Je dois respecter la prise des médicaments indiquée sur mon ordonnance
- Je peux demander de l'aide si je rencontre un problème pour les prendre
- Je dois éviter de prendre d'autres médicaments que ceux prescrits ou d'augmenter les doses sans avis médical

**Astuce** : Faire un pilulier, associer la prise avec une autre activité quotidienne, mettre dans un endroit visible, faire sonner son portable (alarme), ...

Je dois être à l'écoute de mon corps, de mes sensations et je ne dois pas hésiter à faire appel à un professionnel de santé ou à un proche si mon état de santé physique, émotionnel, psychique ou cognitif se détériorent.

# Fiche-Résumé de la Séance 10

## « Faire face à mes émotions »

### **Des émotions normales face à des situations stressantes**



### **Des techniques afin de gérer mes émotions**



#### Prendre soin de moi

- Accueillir mes pensées, mes sentiments, sans jugement et avec bienveillance
- Mettre en œuvre des actions qui ont du sens et qui comptent pour moi
- Privilégier les activités qui me font du bien
- Maintenir une hygiène de vie saine (alimentation équilibrée, bonne qualité de sommeil, pratique des activités physiques, ...)
- Être créatif, m'exprimer
- Structurer mes journées



#### Garder du lien social

- Demander de l'aide si besoin
- Parler avec mes proches



#### Techniques centrées sur les réponses physiologiques et émotionnelles

- Relâchement
- Crise de calme
- Respiration abdominale de cohérence cardiaque
- Respiration relaxante
- Méditation de la bienveillance
- Méditation sur les pensées
- Technique du lieu sûr



#### Trier les informations

- Limiter les expositions aux médias
- Sélectionner mes sources d'informations

# Des techniques afin de gérer mes émotions

## Prendre soin de moi

- **Accueillir mes pensées et mes sentiments, avec bienveillance** : Accueillir avec gentillesse, curiosité et sans jugement tout ce qui se passe en moi (je ne dois pas essayer de fuir)
- **Mettre en œuvre des actions qui ont du sens et comptent pour vous**
- **Privilégier les activités qui me font du bien** : M'accorder des plaisirs, des moments de détente, de loisirs, d'apprentissage de nouvelles connaissances, ...
- **Maintenir une hygiène de vie saine** : Alimentation équilibrée, bonne qualité de sommeil, pratique des activités physiques, ...
- **Être créatif, m'exprimer** : Me consacrer du temps chaque jour à une activité créative qui me permet de m'exprimer (écrire, chanter, écouter de la musique, dessiner, ...).
- **Structurer mes journées** : Conserver un emploi du temps avec certaines activités (travail, obligations de la vie quotidienne, rituels bien-être, interactions sociales, ...).

## Garder du lien social

- **Demander de l'aide si besoin** : Appeler le numéro vert qui répond à mes questions sur le Coronavirus COVID-19 (0 800 130 000) et/ou le service de soutien psychologique (7j/7 de 8h à 20h) au 0 800 858 858.
- **Garder contact avec mes proches** : Créer un blog familial, envoyer des courriers papiers/électroniques, téléphoner, utiliser les réseaux sociaux, faire des jeux à distance, ...

## Techniques centrées sur les réponses physiologiques et émotionnelles

- **Relâchement** : Prendre une grande inspiration et lire lentement C-A-A-LME ou REL-A-AX en expirant, plusieurs fois de suite.
- **Crise de calme** : Souffler lentement comme si je gonflait un ballon qui se dégonfle et prendre un petit peu d'air, le garder quelques instants avant d'expirer. Le faire plusieurs fois si c'est nécessaire. Me concentrer sur la zone du cœur et essayer de trouver un rythme respiratoire qui me convienne et me laisser bercer par le rythme de ma respiration. Ensuite, me concentrer sur ma respiration ou sur une sensation agréable dans mon corps pendant quelques instants. Puis, terminer l'exercice en essayant de me concentrer sur un objet, sur un paysage, ... Conserver cette sensation agréable de calme, de sérénité.
- **Cohérence cardiaque** : Au calme, respirer lentement puis prendre une grande inspiration de 4 secondes. Retenir l'air dans mes poumons pendant 2 secondes puis relâcher l'air dans une expiration qui dure 4 secondes. Méthode « 365 d'O'hare » (3fois/jour, 6 respirations/minute, pendant 5 minutes).
- **Respiration relaxante** : S'asseoir confortablement, les pieds bien au sol, les épaules relâchées. Laisser ses yeux se fermer quand c'est possible. Respirer lentement par le ventre. Ensuite, me concentrer sur les sensations de l'air frais qui entre par mes narines, va le long de ma trachée, vient gonfler mon ventre et me concentrer sur l'air chaud et humide qui en ressort en prenant le trajet inverse. Conserver le calme de ma respiration.
- **Méditation de la bienveillance** :Apprendre à cultiver une attitude bienveillante et compatissante vis-à-vis de moi-même et des autres, car sans elle, on ne peut pas reconnaître et accueillir la douleur.
- **Méditation sur les pensées** : Permettre petit à petit de me familiariser avec mes pensées et de les voir juste comme des pensées, et rien d'autre. Cela est fondamental, car dès que je peux prendre de la distance par rapport au contenu de mes pensées, je peux ne plus les laisser gouverner ma vie.
- **Technique du lieu sûr** : Au calme, m'allonger ou rester assis confortablement. Fermer les yeux, prendre une grande inspiration. Visualiser un lieu où je me sens en sécurité ou un lieu que je trouve agréable. Observer mes sensations corporelles (chaleur, légèreté, ...) et sensorielles (odeur, sons, ...). Penser à un événement qui m'a légèrement perturbé, noter le changement dans mon corps, de ma respiration quand je me remémore l'image et le mot symbolisant mon lieu sûr. Je peux ainsi profiter de cette technique pour retrouver mon lieu sûr quand je suis légèrement perturbé.

## Trier les informations

- **Limiter les expositions aux médias** : Ne pas regarder les informations en continu.
- **Sélectionner mes sources d'informations** : Consulter uniquement des informations fiables et officielles, rechercher des informations positives.

# Fiche-Résumé de la Séance 11

## « Activités plaisir, relations sociales et vie affective »

### **Activités plaisir**

|                                                                                 |                                                                                                          |                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Faire des exercices de respirations, de méditation, de relaxation, de yoga, ... | Penser à des personnes que j'aime bien, prendre des nouvelles de mes proches et se créer des rendez-vous | Faire des mots croisés, mots mêlés, jeux de société, ... |
| Regarder des films, séries, vidéos                                              | Contempler des paysages ou des objets plaisants                                                          | Jardiner, bricoler, cuisiner, ranger, décorer, ...       |
| Avoir des lectures distrayantes                                                 | Faire des activités physiques plaisantes                                                                 | S'occuper de mes plantes, de mes animaux, ...            |
| Faire des jeux en ligne                                                         | Écouter de la musique                                                                                    | Découvrir des nouvelles passions ...                     |

Avoir des activités plaisantes, calmes ou distrayantes peut me permettre de limiter les tensions liées à ma pathologie et aggravée par l'actualité stressante.



### **Garder des liens sociaux**

Conserver des relations de courtoisie, amicales ou familiales par :

- Les appels téléphoniques ou vidéo (Skype, Zoom, FaceTime, Discord, ...),
- Les réseaux sociaux (Facebook, Twitter, TikTok, Instagram, Snapchat, Blog, ...)
- Les jeux en ligne à distance (sur portable, ordinateur, Playstation, ...) avec mes ami(e)s ou d'autres personnes
- Les courriers électroniques ou postaux
- La distance physique avec les autres.

### **Vie affective**

Avoir une vie relationnelle, affective et sexuelle satisfaisante constitue un droit fondamental, un facteur d'épanouissement, de bien-être et fait partie intégrante d'une bonne qualité de vie.

Le stress est souvent la 1<sup>ère</sup> source de conflit dans les couples. Les tensions négatives sont peu propices à tout ce qui appelle au plaisir.

- Célibataires : Sites populaires de rencontres en ligne (Tinder, EliteSingles, Match et autres) en activité. Certains sites offrent (sans frais) l'accès aux rencontres vidéo, d'autres un accès international à tous leurs abonnés.
- Les rapports intimes : si mon conjoint revient de voyage ou présente des symptômes suspects de Covid-19, il est préférable de s'abstenir de tout contact physique. Mais si nous sommes deux conjoints stables, qui vivent ensemble, sans symptômes et non exposés (dans leur milieu de travail, moyens de transports surchargés, ...), le risque de se contaminer est moindre.

# Fiche-Résumé de la Séance 12

## « Mes projets de vie »

### **Dois-je continuer à avoir des projets de vie ?**

Cette période est l'occasion de prendre le temps de me consacrer à mon projet. Pour mon bien-être psychologique et physique il est important que j'aie des projets positifs pour l'avenir.

### **Mon projet de vie**

C'est un **support à adapter** en fonction de :

- Mon histoire biographique (éléments concernant le cheminement de la maladie, ...)
- Ma personnalité (mes atouts, mes freins, mes savoir-faire, mes motivations, ...)

Cette notion de « projet de vie » peut m'inquiéter (« on va me forcer à retravailler alors que je me sens trop fragile, ... »), pour autant, le fait de prendre ma vie en mains est un processus d'épanouissement, même s'il est le fruit d'un apprentissage qui nécessite du temps.

Mon **projet de vie est évolutif**, et est à réajuster en permanence, en fonction de :

- Ma situation, de l'évolution de celle-ci

- L'évolution de mes compétences
- Mes souhaits

C'est un outil responsabilisant et pertinent qui peut me permettre de découvrir et/ou renforcer mes capacités à affirmer mes choix, comme mes non-choix, et à les assumer pleinement.

Il repose tout à la fois sur :

- Ma **personnalité** (mon parcours, mes expériences, mes qualités et mes défauts, ...)
- Mes **motivations** (ce que je souhaite, ce que je ne souhaite pas, ...)
- Ma **situation**

