

#Restonsprudents

## 9 idées pour bien vivre son confinement 2.0



### Des fiches proposées par le réseau CURE Grand-Est

Centre **U**niversitaire support de  
**R**emédiation cognitive et rétablissement



Un contenu rédigé par l'équipe du CURE Grand-Est Lorraine

*Avec la participation de*

Grégory Gross, psychiatre au CETB du CPN  
Aurélié Joly, coordinatrice ETP pour le CPN  
et Alexandra Maire, ergothérapeute au CMP Jacquard

# Mode d'emploi

**Vous êtes soignant et souhaitez utiliser cet outil avec les patients que vous suivez ?**

Nous vous proposons la marche à suivre suivante :

1

**Prendre connaissance** des fiches et de leur contenu

2

Avec la personne :

- **Proposer** d'explorer ensemble les 9 idées
- **Analyser au travers des 9 idées** le déroulement du confinement, l'impact et les besoins. **Par idée, évaluer si** : réalisé/non réalisé, utile/non utile, important ou non pour la personne
- **Pour chaque idée : lister les actions** déjà réalisées et les **valoriser**, aussi petites soient elles (par exemple, être sorti avec un masque ou avoir écouté de la musique)
- **Demander à la personne de réaliser les tâches à domicile** d'ici le prochain rendez-vous (cf. 3)
- **Planifier les rendez-vous** avec la personne en fonction des besoins
- **Donner les fiches**



3

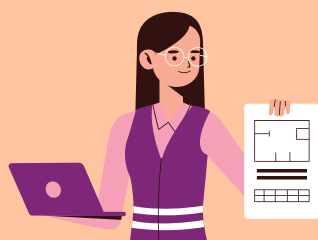
Pour la personne, **réaliser les tâches à domicile** :

- **Planifier et réaliser des actions** dans les différentes dimensions.
- Proposer également de réfléchir à des **actions personnalisées**, qu'elle pourra vous présenter aux prochains échanges
- Proposer également de réfléchir à des **suggestions** pour d'autres personnes



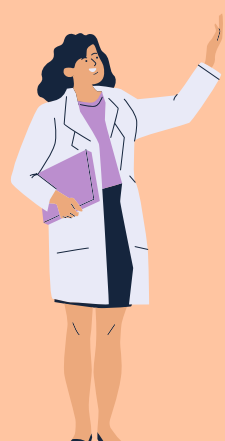
4

**Décliner le calendrier** de rendez-vous avec la personne, et explorer les éléments suivants : utilisation ou non des fiches ? Quelles questions ? Planification et réalisation des actions ? Difficultés rencontrées et solutions ? Quelles actions personnalisées ? Suggestions ?



# Sommaire

- 1 Chez toi, au maximum, tu resteras
- 2 Les gestes barrières tu appliqueras
- 3 Tes soins absolument tu poursuivras
- 4 Un proche, tous les jours, tu contacteras
- 5 Tous les jours, à ton hygiène tu veilleras
- 6 Une hygiène de vie tu garderas
- 7 A ton bien-être tu penseras
- 8 Ton ménage tu continueras
- 9 Sans excès tu t'informerás



# 1 Le temps du confinement, chez toi, au maximum, tu resteras



Le gouvernement a mis en place un reconfinement, à partir du 30 octobre. De nouvelles directives sont mises en place pour lutter contre la propagation du virus, qui entraîne la maladie appelée COVID-19.

Si le confinement apparaît différent du premier, le risque de contamination reste élevé. Il est donc important de respecter les directives pour sauver des vies, la sienne et celles des autres.

Ainsi afin de limiter un afflux trop important de personnes porteuses de la maladie vers les hôpitaux, il faut au maximum rester chez soi.



## Au 30 octobre 2020, les directives gouvernementales sont les suivantes

Je sors TOUJOURS avec mon attestation (sur papier libre ou à télécharger sur <https://media.interieur.gouv.fr/deplacement-covid-19>)

J'ai le droit de sortir pour 9 raisons

1

Me rendre à mon travail ou dans un établissement d'enseignement, un concours ou un examen

2

Des courses de première nécessité dans les commerces proches de chez moi (Cf fiche courses et repas)

3

Me rendre à une consultation auprès d'un professionnel de santé ou acheter des médicaments

4

Sortir mon animal de compagnie pour qu'il fasse ses besoins / Faire une activité physique individuelle, autour de chez moi (1 h et 1 km maximum)



**SANS rassemblement !**

5

Me déplacer pour chercher mes enfants à l'école et à l'occasion de leurs activités périscolaires

7

Déplacement des personnes en situation de handicap et leur accompagnant

9

Convocation judiciaire ou administrative et pour se rendre dans un service public



8

Participation à des missions d'intérêt général sur demande de l'autorité administrative

Et si je sors...

J'ai mon **attestation remplie**

Je prends mon **masque**

Je garde **2m de distance** avec les autres,  
Et je me **lave les mains** avant ET après !



## 2

# Les gestes barrières tu appliqueras



## Pourquoi parle-t-on de gestes barrières et à quoi ça sert ?

Les **virus** et les **bactéries** sont présents partout autour de nous. Il y en a des inoffensifs et des virulents. Ils font quelques microns et ne sont donc pas visibles à l'œil nu. Lorsqu'une personne est infectée par un virus (comme le coronavirus SARS-CoV-2), elle peut **transmettre** le virus de différentes façons :

Par le biais des **gouttelettes** : postillons (parler), éternuer, tousser

Par le biais de nos **maines** : toucher un objet infecté, rapprochements physiques avec les personnes

Quand une personne infectée, touche certains objets en ayant les mains sales, ces objets peuvent alors porter le virus. Ainsi si nous sommes amenés à **toucher** par la suite le même objet et/ou que nous portons nos mains à notre visage, il y a une probabilité de contracter le virus. De même, si nous entrons en **contact physique rapproché** (parler à moins d'un mètre, faire la bise à une connaissance/une ami/ses proches, serrer la main, faire une accolade) avec une personne possiblement infectée, nous pouvons rencontrer le même risque. Ainsi, **les gestes barrières représentent des gestes simples pour permettre de diminuer la propagation du virus !**

## Quels sont les gestes barrières à retenir ?

Se **laver** les **maines**

Garder ses **distances** (environ 2 m soit 2 pas entre les gens)

**Éternuer** dans son **coude** ou dans un **mouchoir** à usage unique



Sources : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/gestes-barrieres/les-4-gestes-barrieres-adopter-pour-limiter-la-transmission-des-virus-de-l'hiver>



## Encart Masques

Porter un **masque** OK, mais nous devons **savoir bien le manipuler** ! Les masques chirurgicaux font partie des dispositifs médicaux, les soignants les utilisent avec précaution ! A nous de faire de même, si nous en mettons !

Vidéos : site de l'INRS ("se laver les mains pour limiter les risques d'infection") <http://www.inrs.fr/media.html?refINRS=Anim-023> (consulté le 30/10/2020)

Infographie : site internet Handeo, <https://www.handeo.fr/node/20082> (consulté le 30/10/2020)

**Porter des gants n'est pas forcément recommandé** car nous avons tendance à nous croire protégés et donc à faire beaucoup moins attention !

## 3

# Tes soins absolument tu poursuivras

## A quoi ça sert ?



Lorsque l'on souffre de maladie chronique, qu'elle soit somatique (asthme, diabète, cancer...) ou psychiatrique (schizophrénie, dépression, trouble bipolaire...), poursuivre ses soins permet de **maintenir une bonne santé physique et psychique**.

De plus, les études ont montré que le premier confinement avait eu un impact notoire sur notre **état émotionnel**. Il ne faut donc pas hésiter à **contacter des professionnels de santé** si besoin (voir fiche 7).

## Comment faire ?



Aller à ses **rendez-vous médicaux**

Remplir son attestation de déplacement dérogatoire en cochant la case :

☒ **Consultations, examens et soins ne pouvant être ni assurés à distance ni différés et l'achat de médicaments.**

Ne pas hésiter à **solliciter** les professionnels de santé en cas de besoin

Poursuivre ses **traitements** en suivant les **prescriptions**

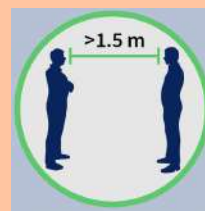
Utiliser les **ressources** à disposition

## Ressources en ligne

Le site internet du **centre ressource de réhabilitation psychosociale** répertorie de nombreux outils (<https://centre-ressource-rehabilitation.org/-covid-19>) :

-<https://centre-ressource-rehabilitation.org/prendre-soin-de-sa-sante-mentale-et-gerer-le-quotidien-pendant-l-epidemie?>

-<https://centre-ressource-rehabilitation.org/prendre-soin-de-sa-sante-mentale-des-ressources-proposees-par-les?>



## ... Et surtout !

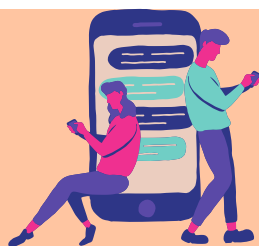
Il est primordial de continuer à effectuer les gestes barrières, pour sa propre sécurité et celle des autres !



## 4

## Un proche, tous les jours, tu contacteras

## A quoi ça sert ?



Appeler un proche permet de garder un lien dit **social**, d'échanger, de discuter. C'est un **facteur de protection** important face aux effets négatifs du confinement. Un proche, ça peut être un membre de sa famille, un ami, des connaissances avec qui nous aimons discuter.



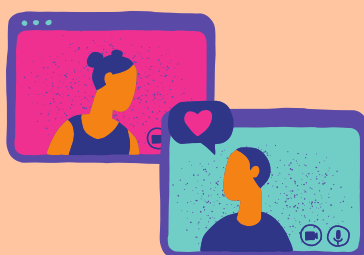
## Mais qu'est-ce que je lui dis ?



Le contenu de votre conversation peut être divers et varié. Il peut arriver que nous donnions simplement des **nouvelles**, que nous décrivions les **activités** de nos journées ou que le proche aborde les siennes...

Nous pouvons aussi avoir des sujets de conversation plus philosophiques, culturels, artistiques... selon les personnes que vous appelez et la connaissance que vous avez de cette personne.

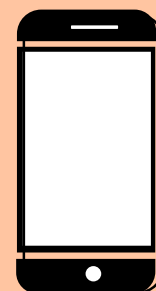
## Comment ?



Il peut y avoir de nombreux moyens de communication, le plus connu étant le **téléphone** !

Et sur certains téléphones, dit Smartphones, nous pouvons même faire des **visio** pour voir la personne (à condition que l'autre personne ait aussi cette possibilité).

Il peut y avoir des **applications** qui permettent de discuter et d'échanger. A manipuler avec précautions !



# 5 Tous les jours, à ton hygiène tu veilleras

## A quoi ça sert ?

Pour éliminer les bactéries, virus sur notre organisme. Il faut trouver le juste milieu pour se laver régulièrement le corps et les mains. Le but étant de conserver une **hygiène corporelle correcte**.

## Comment pouvons-nous faire ?

Je me lave le **corps** avec du **savon**, je limite le risque d'infection pour moi. Je me lave les **mains** régulièrement avec du **savon**, je me protège moi et les autres, je limite la propagation des virus/bactéries.

Enfin il est important de **changer de vêtements** de manière régulière. Notre transpiration s'accumule et peut donner une odeur aux tissus et les bactéries peuvent aussi être dans les tissus.

Je peux également me **brosser les dents**, quotidiennement. Les dentistes donnent souvent la référence « après chaque repas », soit **3 fois par jour**.

Dans la vie de tous les jours, il est important de **continuer à garder un rythme régulier** et de préférence journalier. Notre organisme a besoin de ce rythme. Prendre sa douche le matin ou le soir suivant son habitude. Il est important également de **ne pas rester en pyjama** toute la journée et de s'habiller.

## Pense-bête

Changer ses sous-vêtements tous les jours

Se laver le visage tous les soirs et matins

Se raser afin d'entretenir sa barbe

Se brosser les dents 3 fois par jour

Prendre une douche tous les jours

Couper ses ongles lorsqu'ils deviennent trop longs

Changer ses vêtements régulièrement et, en cette période, changer et laver ses vêtements après une journée passée à l'extérieur/dans les transports en commun

## Quand se laver les mains ?



Lorsque je rentre dans mon domicile

Avant de préparer le repas

Après avoir fait du sport

Après avoir fait les courses

Après avoir promené mon animal de compagnie

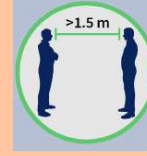
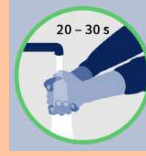


## 6

## Une hygiène de vie tu garderas



Bien garder à l'esprit les gestes barrières dans tous les gestes de la vie quotidienne



## Je fais attention...

...A mon alimentation

- Je mange à des heures régulières
- Je ne saute pas de repas
- Je ne grignote pas entre les repas
- Je pense à m'hydrater correctement (boire entre 1.5 et 2 L d'eau par jour)

...A ma consommation de tabac et d'alcool



## Je veille...

...A pratiquer une activité physique adaptée

- idéalement **30 minutes** chaque jour
- la **marche** est l'exercice le plus simple et le plus accessible.

Je peux également faire quelques exercices de **gym** chez moi, du **jardinage** ou reprendre une activité sportive en demandant l'avis de mon médecin

Plus d'infos : Fiche "Partir du bon pied"



...A garder un sommeil de bonne qualité

Pour cela, il est important de se mettre en condition pour se coucher : mettre une **tenue** pour la nuit, **tamiser** les lumières

Je passe peu de temps sur les écrans : je pense à **éteindre** mes appareils 1 à 2 h avant d'aller me coucher (téléphone, console, ordinateur)

Je fais attention à **couper les informations** pour rester serein



...A poursuivre mes suivis médicaux en cours

- **Solliciter** les autres professionnels de santé en cas de besoin
- **Continuer les traitements**, en suivant la prescription du médecin



Nous remercions le Dr Gregory Gross, psychiatre au Centre Expert des Troubles Bipolaires du Centre Psychothérapique de Nancy, pour ses recommandations au sujet du sommeil.

## 7

## A ton bien-être tu penseras



## Ces derniers temps...

Peut-être avez-vous observé un changement ou un renforcement de comportement chez vous ou dans votre entourage :

- **perte d'appétit** ou au contraire se remettre à la cuisine et **manger davantage** ?
- consommer de l'**alcool en excès**
- sortir tous les jours (et avoir envie d'aller plus loin que dans son quartier, bien plus longtemps qu'une heure)
- un **sentiment d'isolement** et une envie de **pleurer** ?
- astiquer votre domicile de fond en comble ou au contraire abandonner son ménage...

## Pourquoi réagissons-nous ainsi ?

Notre corps répond à nos **émotions** ! Chacune de nos émotions est normale et utile. Les émotions que nous ressentons permettent notamment de nous **adapter** face à des situations ou des événements nouveaux. Par exemple dans le contexte particulier du confinement et aussi du déconfinement, cela peut se schématiser ainsi :



## Pensées :

- Je vais être contaminé
- Ces gestes barrières
- Je vais pouvoir sortir (...)

## Émotions :

- Tristesse
- Colère
- Joie
- Peur (...)

## Comportements :

- Je sors sans précaution
- Je m'enferme chez moi
- Je parle mal à d'autres personnes (...)

Tout ceci est normal !

Mais alors comment faire pour se sentir un peu mieux, plus **apaisé** ?

Chacun de nous peut utiliser des moyens faciles, pratiques et simples à mettre en place. Chacun peut trouver des astuces qui lui conviennent.

En voici quelques exemples non-exhaustifs :

- Écouter une **musique**, **danser** sur une musique entraînante
- Allumer une **bougie** d'une odeur qui nous plaît, un **parfum**
- Pratiquer des exercices de **respiration**
- Faire du **yoga**
- **Boire** un thé/café/chocolat chaud ; **manger** un bol de céréales
- Se replonger dans un **moment agréable**
- Se mettre du vernis à ongles,
- Prendre un **bain** lorsque l'on a une baignoire
- Faire attention à ses **sensations corporelles** et en retenir une satisfaction (exemple : je ferme les yeux et je me concentre sur ce que je ressens, j'ai peut-être des douleurs au dos mais le reste va bien)
- Prendre soin de son **animal de compagnie** : jouer avec, le caresser, l'observer, le promener



Si les émotions sont vécues de manière trop difficile, et le stress trop présent, en dépit de ces solutions, il est possible de faire appel à un **professionnel de santé**. Celui-ci saura vous accompagner pour apprendre à accepter nos émotions et ainsi mieux les gérer.

# Ton ménage, tu continueras

## A quoi ça sert ?



Faire le ménage est une tâche parfois embêtante. Nous vivons dans un logement et nous pouvons voir la poussière s'accumuler sur nos bibelots, nos meubles et sur le sol formant parfois des « touffes » de poussières avec les cheveux/poils d'animaux domestiques.

Et puis les virus et les bactéries sont un peu partout et nous pouvons les amener dans nos logements : lorsque nous rentrons avec nos chaussures de l'extérieur, ou encore sur nos mains par exemple.

Alors faire un peu de ménage permettra d'**éliminer les saletés et les bactéries/virus** mais aussi de mettre un peu d'ordre dans nos logements ou faire du tri dans nos affaires !

L'air dans nos logements étant plus pollué que l'extérieur, il faut penser à l'aérer :

- 3 fois par jour, pendant 10 minutes à chaque fois
- En ouvrant grand les **fenêtres**,
- Même s'il pleut ou fait frais dehors
- Quand je fais mon ménage



Un petit peu tous les jours :

- Je vide les **poubelles**
- Je mets le **linge** au sale ou fais une machine à laver si besoin
- Je fais mon **lit**
- Je lave et range ma **vaisselle** à CHAQUE REPAS



Je fais le **ménage** au moins une fois par semaine :

- Je définis un jour et une heure de la semaine, par exemple :
  - Chaque lundi après-midi pendant 2H : le grand ménage
  - Chaque mercredi et samedi pendant 1H : j'aspire
- Le jour J, je mets de la musique pour me motiver (pas de TV pour me distraire !)



## Dans le contexte du COVID-19



Il peut être intéressant de désinfecter avec des **lingettes désinfectantes** imprégnées d'**alcool à 70°** :

- les poignées de portes, la porte du frigo, les interrupteurs, la rampe d'escaliers d'une maison, nettoyer ses WC
- son **téléphone portable**, son clavier ou souris d'ordinateur (ATTENTION : pas de solution hydroalcoolique sur ces objets)

Une pensée pour nos animaux domestiques : selon un communiqué de l'Académie Nationale de Médecine, « aucune donnée actuelle ne désigne les animaux de compagnie comme vecteurs potentiels du SARS-CoV-2 à l'Homme ». Toutefois, si vous souhaitez nettoyer les pattes de votre **animal domestique**, utilisez de l'**eau**.

Sources : Communiqué de l'Académie Nationale de médecine « Hygiène à la maison : un rempart contre le COVID 19 pour se protéger du SARS-CoV-2 », (consulté le 02/11/2020)

## 9

## Sans excès tu t'informeras



## A quoi ça sert ?

Nous pouvons avoir accès à l'information partout tout le temps sur des supports divers et variés : réseaux sociaux, médias, radios, télévision... Nous avons besoin de **savoir**, de **connaître**, cela fait parti de notre **curiosité**, de notre capacité à tenter de comprendre une situation, et actuellement d'être informé des nouvelles recommandations qui se mettent en place au fur et à mesure.



## Comment bien s'informer ?



Nous pouvons regarder les informations sur des sites de référence comme les **sites gouvernementaux**, des **sites culturels, scientifiques** ou des **journaux**. Toutefois, il est très important de prendre du recul, et de croiser plusieurs sources d'informations.

Ecouter les médias, c'est aussi garder une **ouverture d'esprit** et un **esprit critique**. S'informer, c'est aussi réussir à éteindre les télévisions, réseaux sociaux, médias relayant beaucoup d'informations.

Les médias sont parfois amenés à se saisir de petites informations et en faire des conclusions hâtives. Ils choisissent généralement certains sujets attrayants qu'ils mettent à la une.

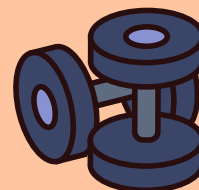


## S'informer, mais pas que !

Prendre de l'information c'est bien, en croisant les infos c'est mieux, en vérifiant les sources c'est parfait, mais sans excès, car il faut savoir couper !

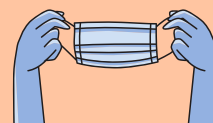
## Se détacher des informations...

Pour changer des écrans et de la radio, pourquoi ne pas tenter d'autres activités ?



# Fiche pratique sur les masques

## Mettre un masque demande un peu de rigueur !



Port du même masque au maximum pendant 4h ! Changement de masque :

- s'il est humide
- si vous mangez votre repas (si vous souhaitez boire, vous pouvez ôter un élastique, boire/manger une collation puis le remettre)
- s'il est abîmé, jetez-le dans une poubelle et mettez-en un nouveau

Pour une journée de 8h, nous pouvons donc prévoir 3 masques : 1 le matin, 1 l'après-midi et un de secours si besoin.

- Prévoir un sac pour y conserver vos masques propres. En effet, il ne faut pas le mettre en attente sur votre front ou cou/torse, ou le laisser traîner dans un endroit qui n'est pas propre.
- Si vous utilisez des masques en tissu, pensez à prendre un 2ème sac pour y placer vos masques en tissu utilisés, qui seront à laver !

## Le masque en tissu

(propos recueillis sur la FAQ du site AFNOR)

Le masque en tissu, répondant aux normes AFNOR est un masque dit barrière. Il est destiné au grand public, pour des personnes saines ou asymptomatiques. Pour l'entretien d'un masque en tissu :

### Faire

lavage en machine à 60° avec un cycle de 30 minutes minimum et une lessive classique

Séchage à l'air libre ou sèche-linge

Suivi d'un remplissage à la vapeur, avec une température n'abîmant pas les tissus

Respecter le nombre de cycles de lavages précisé sur le masque

Inspecter l'état de votre masque en tissu après lavage : il ne doit pas avoir de défaut



### Ne pas faire

Lavage en machine à plus de 60°

Sécher son masque au four ou au micro-ondes

Bouillir dans une casserole

Cela abîme les mailles du tissu !

Mettre au congélateur

Cela ne tue pas le virus !

Sources : <https://www.afnor.org/faq-masques-barrieres/#materiaux-essais-performance>, (consulté le 3 mai 2020)

Sources:

Comparaison masque FFP2 et chirurgicaux

<http://guide.medicaexpo.com/fr/bien-choisir-un-masque-de-protection-respiratoire/>

AFNOR normes et explication masque barrière

<https://www.afnor.org/faq-masques-barrieres/#materiaux-essais-performance>

Info gouvernement schéma masque sans masque

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/masques-grand-public>



# Fiche "Faire ses courses protégé"

## Comment faire ?

### 1. Avant de partir

Prendre son attestation, bien datée et signée à la date du jour, en cochant la case :

- ☒ Déplacements pour effectuer des achats de fournitures nécessaires à l'activité professionnelle, des achats de première nécessité dans des établissements dont les activités demeurent autorisées, le retrait de commande et les livraisons à domicile.

- Faire une liste de courses = gain de temps en magasin !
- Prendre ses sacs de courses

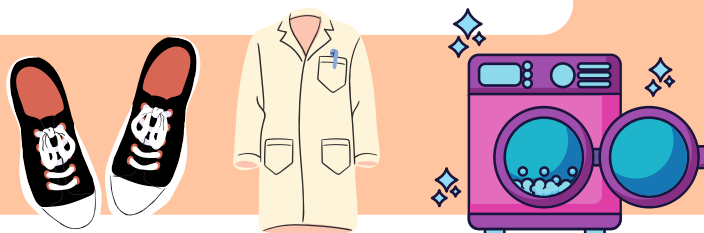


### 2. En arrivant au magasin

- Se **laver les mains** avec du gel hydroalcoolique
- Respecter une **distance** d'au moins 1 mètre avec les autres personnes (clients, vendeurs, caissiers)
- **Eviter** les rayons pleins de monde, attendre que les rayons se vident pour y aller
- Faire de **grosses courses** pour au moins une semaine
- Éviter les heures de grande **affluence**
- Ne pas se **toucher** son visage ni son téléphone portable
- **Désinfecter** ses mains avec du gel hydroalcoolique en sortant du magasin

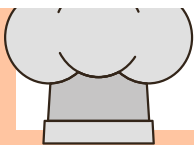


### 3. De retour chez soi



- A la porte d'entrée, **retirer** manteau et chaussures et les laisser là
- Immédiatement bien se **laver les mains** longuement (20 secondes)
- **Ranger** ses courses en jetant les emballages en carton et en plastique
- Ensuite bien se **laver les mains**.
- **Laver** les fruits et légumes à l'eau.
- Si possible, laver les vêtements portés pendant les courses à la machine à laver à 40°.





# Fiche "Idées cuisine"



<https://www.mangerbouger.fr>

Dans les outils, vous trouverez la fabrique à menus, qui permet d'avoir des idées de repas sur une semaine (entrée/plats/dessert ou plat/dessert, express ou non)

<https://www.marmiton.org>



Des milliers de recettes, et un moteur de recherche qui vous permet de trouver une recette avec les ingrédients que vous possédez

<https://www.750g.com>

Plusieurs recettes sont disponibles

**Sur Google**



En recherchant « calendrier saison fruits et légumes », il est possible d'avoir accès à des calendriers en image de fruits et légumes de saison, permettant de se rapprocher de ce que l'on peut trouver dans les rayons

[https://centre-ressource-rehabilitation.org/IMG/pdf/fiche\\_recettes.pdf](https://centre-ressource-rehabilitation.org/IMG/pdf/fiche_recettes.pdf)

Cuisine et confinement : des idées recettes express avec des produits de base pour la préparation des repas, concoctées par les professionnels des structures de réhabilitation psychosociale



**... A compléter par vos soins !**



# Fiche "Partir du bon pied"

Conseils non exhaustifs, à actualiser, en fonction de ses capacités physiques. Avant toute chose, partons du bon pied !

## Avant le sport : l'échauffement

- S'échauffer rapidement
- 5 à 6 minutes
- Le haut et le bas du corps

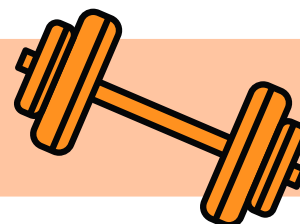


## Après le sport : les étirements

- 8 à 10 minutes
- Sans tirer sur les muscles ayant déjà bien travaillé !
- Tenir chaque position d'étirement 20 secondes max

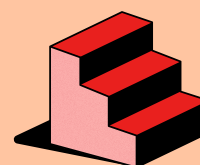
Pour aller plus loin : [https://www.domyos.fr/conseils/gagner-souplesse-bon-programme-a\\_330262](https://www.domyos.fr/conseils/gagner-souplesse-bon-programme-a_330262)

## Idées Exercices



- Faire la chaise contre le mur en se brossant les dents
- Faire le chat à quatre-pattes en alternant : creuser le dos / faire le dos rond
- Aller marcher autour de son domicile
- Utiliser ses bouteilles d'eau comme haltères :  
idées exercices <https://www.femmeactuelle.fr/sante/forme/renforcement-musculaire-exos-avec-des-bouteilles-d-eau-2040006>
- Danser sur ses musiques préférées !
- Monter et descendre les escaliers plusieurs fois dans la journée.

## Pour aller plus loin : tutoriels et applications



- Le ministère des sports a recensé les **applications smartphones** permettant de faire du sport à la maison.

Conseils non exhaustifs, à actualiser, en fonction de ses capacités physiques disponibles sur ce lien :

<http://sports.gouv.fr/IMG/pdf/appsportzoomsur-2.pdf>

- Les coachs sportifs et autres professionnels du sport sur YouTube
- Vous aimez le Yoga : la chaîne gratuite Youtube ElleYoga répondra à vos attentes
- Vous souhaitez méditer ? Plusieurs applications existent (ex : Petit BamBou).
- Decath'coach : application gratuite d'entraînement personnalisé (ex : musculation, cardio, pilates)