

Ressources en prévention

Comment prendre soin de sa santé et de celle de sa famille en confinement ?

En cette période de confinement, prendre soin de sa santé est essentiel pour conserver une bonne forme physique mais également psychique. Les recommandations de prévention des instances sanitaires nationales et internationales sont d'autant plus importantes à suivre pendant l'épidémie du COVID 19.

Rester chez soi, se laver les mains et prendre soin de soi et de ses proches, en adoptant des comportements favorables à la santé, constituent les bons gestes pour faire face à l'épidémie et enrayer la transmission du virus.

Vous trouverez ci-dessous des rubriques avec des ressources que nous pouvez partager avec vos communautés.

Prendre soin de sa santé mentale

L'épidémie que nous vivons et le confinement associé ont un impact sur notre santé mentale. Psycom recense des ressources utiles pour vous aider à faire face à la situation, prendre soin de votre santé mentale et de celle des autres : <http://ow.ly/zveE50yUsg9>

Arrêter de fumer en confinement

Le confinement est le bon moment pour arrêter de fumer, pour soi mais aussi pour sa famille.

En sortant pour acheter des cigarettes ou en portant régulièrement ses doigts à la bouche, le fumeur est plus exposé à la contamination du COVID 19 et sa transmission. Le tabagisme est aussi un facteur de risque aggravant pour le développement de formes sévères du COVID 19 en raison du système immunitaire et des capacités pulmonaires affaiblis par la consommation de tabac.

Ainsi, pour vous protéger du COVID 19 et pour protéger votre famille du tabagisme passif, c'est le bon moment pour arrêter de fumer.

- Rendez-vous sur www.tabac-info-service.fr pour obtenir de nombreuses informations sur les méthodes d'arrêt du tabac, les bénéfices de l'arrêt et des conseils pour accroître sa motivation.
- Appeler le **39 89**, du lundi au samedi, de 10 h à 18 h.
Un spécialiste Tabac info service répond à toutes vos questions. Vous pourrez bénéficier d'un suivi personnalisé et gratuit par un tabacologue.

- Téléchargez l'application mobile **Tabac info service** pour suivre un programme de coaching personnalisé, 24h/24h, adapté à vos motivations, vos inquiétudes et vos habitudes de vie.
- Rejoignez la page **Facebook de Tabac Info Service** pour retrouver une communauté pour partager vos expériences, être soutenu et échanger sur l'arrêt du tabac.
- Demander **conseil à votre pharmacien**, il vous proposera une substitution nicotinique adaptée à vos besoins pour atténuer les effets du manque.
- Les moyens efficaces pour arrêter de fumer ont été référencés par Cochrane, mis à jour pour l'arrêt du tabac pendant l'épidémie Covid-19 : <https://www.cochrane.org/fr/effective-options-for-quitting-smoking-during-the-covid-19-pandemic>
- Suivre **polette_ciaolacigarette** sur Instagram, le chat qui ronronne des conseils et accompagne dans l'arrêt de la cigarette.

Deux fiches relatives à l'accompagnement de l'arrêt du tabac sont disponibles sur l'intranet de la Ligue : **Accompagner l'arrêt du tabac** et **Accompagner l'arrêt du tabac des personnes malades**.

Réduire sa consommation d'alcool

Pour échapper à la routine, pour partager un moment de convivialité en e-apéro avec des amis ou pour gérer son anxiété, la consommation d'alcool est favorisée par le contexte de confinement.

Limiter sa consommation d'alcool permet de :

- limiter la prise de poids en confinement ;
- dormir mieux, ce qui permet de diminuer l'anxiété ;
- retrouver la pêche ;
- faire des économies, à valoriser après le déconfinement

Il est primordial de toujours rester vigilant sur sa consommation d'alcool et de limiter sa consommation.

- Les repère de consommation d'alcool :
 - Ne pas consommer plus de 2 verres par jour ;
 - Avoir des jours sans consommation ;
 - Ne pas consommer plus de 10 verres standard par semaine ;
 - Pour les femmes enceintes, les jeunes et les adolescents, l'option la plus sûre est de ne pas consommer d'alcool.

Pour faire le point sur votre propre consommation rendez-vous sur <https://alcoometre.fr>

- En cas de questions ou de difficultés avec votre consommation durant cette période de confinement, le service d'aide à distance alcool-info-service reste actif :
 - **Rendez-vous sur www.alcool-info-service.fr** pour trouver des outils pour limiter sa consommation d'alcool et trouver des groupes d'entraide qui compensent leur suspension provisoire par la tenue de visioconférences.
 - Appeler le **0980 980 930** (de 8h à 2h, appel non surtaxé) pour parler à un addictologue pour un accompagnement personnalisé.

- Des ressources complémentaires sont disponibles sur le site internet de DryJanuary.fr et sur les réseaux sociaux :

Twitter : @FR_DRY

Facebook : DRYJANUARYFR

Instagram : DRY_JANUARYFR

L'appli en anglais: Try Dry

- Initiative lancée par DRYJANUARY sur les réseaux sociaux #Mercredry qui mobilise pour ne pas consommer d'alcool le mercredi, par exemple.



- Des groupes d'entraide se mobilisent sur les réseaux sociaux comme le groupe Facebook « Alcool et addiction, ensemble on est plus fort » où vous trouverez un soutien chaleureux.
- Addict'Aide a développé un forum d'entraide animé par des patients experts sur son portail, n'hésitez pas à le consulter : <https://www.addictaide.fr/alcool/>

- Retrouver de nombreuses recettes de cocktails sans alcool sur marmiton.fr : <https://www.marmiton.org/recettes/index/categorie/cocktail-sans-alcool?rcp=0>

Manger moins et mieux

En confinement, c'est le moment de préparer des plats équilibrés, faits maison en famille, et manger moins !

- Comme l'activité physique est diminuée et que les besoins en énergie sont moindres, il est recommandé de réduire les tailles des portions des repas. Pour évaluer les quantités servies, utilisez de petites assiettes, ce qui vous conduira naturellement à réduire la taille des portions proposées et à adapter votre consommation.
- Evitez les grignotages et respectez autant que possible des horaires réguliers pour les repas tout en veillant à leur équilibre nutritionnel global.
- Pensez à vous approvisionner en produits frais si c'est possible, en particulier en fruits et légumes, Les surgelés et conserves de produits bruts peuvent eux aussi participer à votre consommation, et sont des alternatives utiles aux produits frais. Planifiez vos repas à l'avance, pour mieux gérer les stocks.
- Pensez à l'hygiène des produits, lire : Alimentation hygiène et COVID-19 sur le site de la Ligue contre le cancer : https://www.ligue-cancer.net/article/56384_covid-19-conseils-et-recommandations#alimentation
- L'important est d'équilibrer vos repas et de consommer fruits et légumes, produits céréaliers complets (pain complet ou aux céréales, pâtes et riz complets...), légumineuses (lentilles, pois-chiches, haricots...), volaille, fruits à coque sans sel (une poignée par jour : noix, noisettes, amandes...), produits laitiers (2 par jour). Limitez la viande hors volaille (pas plus de 500g par semaine chez un adulte) et la charcuterie (pas plus de 150g par semaine) et consommez du poisson deux fois par semaine si possible.
- Vous trouverez de nombreuses recettes dans la Fabrique à menus <https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Vos-outils/Fabrique-a-menus>



Faire de l'activité physique à la maison

L'activité physique est une composante essentielle du maintien de la santé. Elle participe à votre bien-être au quotidien, à garder le moral et améliore la qualité de votre sommeil.

Il est recommandé de pratiquer différents types d'activité physique pour développer l'endurance, le renforcement musculaire, la souplesse et l'équilibre.

- Pour limiter les temps passés assis, levez-vous fréquemment, parlez au téléphone en marchant ou travaillez sur votre ordinateur debout.
- Il est recommandé de pratiquer au moins 1 heure par jour d'activité physique dynamique (correspondant à une intensité au moins modérée, équivalente à la marche rapide) pour les enfants et les adolescents, et au moins 30 minutes par jour pour les adultes. <https://www.mangerbouger.fr/Les-recommandations/Augmenter/L-activite-physique>
- Faites les exercices préconisés par le PNNS : <https://www.mangerbouger.fr/Bouger-plus/Comment-bouger-plus/Faire-des-exercices>
- De nombreux professionnels proposent des cours d'activité physique sur internet. Choisissez celui qui vous correspond le mieux ! Pour plus de motivation suivez un cours collectif en ligne ou par visioconférence.
- Quelle que soit la solution que vous choisirez, il est important de pratiquer en toute sécurité :
 - Pensez à vous échauffer 5 à 10 minutes avant tout exercice physique : en marchant sur place et en mobilisant doucement les articulations ;
 - Ne forcez pas. La douleur n'est pas synonyme d'efficacité ;
 - Buvez avant, pendant et après votre activité : n'attendez pas d'avoir soif !

- Couvrez-vous pour ne pas prendre froid et prenez une douche après les exercices ;
 - Respectez les gestes barrières.
- Un site canadien pour faire de l'activité physique avec vos enfants : "Danse comme un wixx". Retrouvez une foule d'activités pour faire bouger les jeunes sur <http://wixx.ca/>

Restez en forme et en bonne santé pour un déconfinement prochain réussi !