



## N°3 – Garder le Lien

### Bienveillance - Écoute - Solidarité

\*\*\*\*

En ces temps de confinement et de « *distanciation sociale* » comme ils disent, nous nous rassurons comme nous le pouvons, en resserrant les liens sur les réseaux sociaux... *Nous espérons que ce petit journal, qui n'a d'autre ambition, que de préserver notre lien, déridera un peu nos visages préoccupés...*



Rester confiné peut entraîner de l'anxiété, une dépression, du stress post-traumatique... Alors, comment s'organiser pour vivre cette période de confinement, qui peut être très stressante, notamment pour les personnes qui vivent seules ou à l'inverse pour ceux qui sont obligés de vivre à plusieurs dans de petits logements ?



### Quelles sont les préconisations de l'OMS en cas de confinement ?

Parmi les recommandations faites par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), on trouve notamment :

- Rapportez autour de vous des histoires positives : par exemple, des cas de personnes autour de vous qui ont eu le COVID-19 et qui sont désormais guéries.
- N'hésitez pas à donner un coup de main : cela fait du bien au moral de ceux dont on s'occupe, mais aussi à soi. On peut ainsi passer un coup de fil à un voisin âgé pour voir si tout va bien.
- En temps de stress, n'oubliez pas de vous écouter et de satisfaire vos propres besoins.

### Trouvez un moment pour des activités que vous appréciez et qui vous détendent.

### Voici d'autres conseils donnés par notre psychiatre

#### -La priorité est de garder des routines de vie

"La priorité est de maintenir une hygiène de vie, c'est-à-dire d'avoir un cycle veille-sommeil qui correspond à ce qu'on vit d'habitude.

Il est essentiel de continuer à avoir des routines sur la durée pour préserver sa santé mentale, car le confinement va durer plusieurs jours."

#### Il faut notamment :

- se lever et se coucher à des heures régulières
- prendre ses repas à des heures régulières et ne pas grignoter toute la journée
- avoir une activité physique tout en restant à son domicile



### Attention à l'overdose d'information !

"Des états de stress post-traumatique peuvent arriver si on est soumis à des choses alarmantes, notamment le flux d'information des chaînes d'info en continu.

Il faut continuer à s'informer, car cela peut avoir un effet bénéfique d'apprendre de bonnes nouvelles sur des médicaments qui sont en test prometteurs, par exemple."

Mais il ne faut pas laisser la radio, la télé allumées toute la journée ou rester connecté en permanence à internet, car cela peut générer une anxiété trop importante. "S'informer oui, mais deux ou trois fois par jour au maximum.

## Rester en contact avec les autres est...

*(Écrivez-nous pour nous faire part de vos préoccupations)*

...Primordial, d'abord, il faut commencer par rappeler que c'est normal d'être angoissé. "La pandémie nous rappelle à notre condition de mortel. Et les mesures de confinement peuvent être particulièrement stressantes, notamment car on se coupe de ses proches. C'est pourquoi il ne faut pas perdre contact avec son entourage, appeler ses proches régulièrement [téléphone, mais aussi mail, réseaux sociaux, appels vidéo comme Skype, message dans la boîte aux lettres...] C'est très important pour sa santé mentale de ne pas se sentir isolé."

**Ensuite, "il faut relativiser sur les risques que chacun peut encourir".** Si on a des symptômes, par exemple, il ne faut pas hésiter à rappeler. Tout ne s'arrête pas, les services de santé continuent à fonctionner, notamment les services de santé mentale. "On reçoit des appels, on reçoit les gens si vraiment ça ne va pas".



## Comment trouver du sens dans le confinement ?

Les situations de crise comme celles que nous traversons actuellement sont très révélatrices de la nature humaine. Elles peuvent faire apparaître le pire comme le meilleur.

**"Le pire, ce sont les gens qui se ruent dans les magasins et qui créent des pénuries artificiellement; ce sont les vols de masques, etc. Ça c'est l'individualisme forcé".**

Mais, il y a aussi le meilleur, ce sont par exemple des réactions de solidarité, des voisins qui commencent à s'entraider, à se tenir informés. "On voit des interactions sociales qu'on ne voyait pas avant. Cette prise de conscience de notre finitude nous permet de nous questionner sur les choses essentielles de la vie", conclut le psychiatre.

## **Et puis aussi, car une sœur m'a demandé comment faire pour « EVITER DE PRENDRE DES KILOS » quand on est confiné... ?**

La prolongation du confinement "sera très vraisemblablement nécessaire" et il faudra attendre "entre 2 et 4 semaines" pour observer un changement dans la dynamique de l'épidémie de coronavirus, a annoncé la directrice générale de l'agence sanitaire Santé publique France jeudi 19 mars 2020.

**Dans ces conditions, mieux vaut s'organiser pour ne pas accumuler les kilos superflus...**

## -Ce qu'il faut faire

► Anticiper les repas du midi et du soir sur quelques jours... On s'assied autour de la table et on établit les menus sur la semaine. Cela présente plusieurs avantages :

-on fait la liste des courses, ce qui permet d'y aller une seule fois et non tous les jours parce qu'on n'a pas tel ou tel ingrédient sous la main.

-on montre aux enfants comment on prépare des menus équilibrés

-on évite de manger tout le temps la même chose à cause des pannes d'inspiration

► **Prendre une collation le matin ou l'après-midi** on prend un produit laitier ou une portion de fruit frais. On peut aussi prendre des fruits à coques (amandes, noix, noisettes...). Mais attention car ils sont denses en calories.

**On prend juste une petite poignée,** on ne pioche pas dans le sachet qu'on met à côté de soi. Par ailleurs, si on a pris un yaourt ou un fruit dans la matinée, on l'enlève du menu de midi. Même chose, si on l'a pris au goûter, on l'enlève du menu du soir.



## -Ce qu'il ne faut pas faire

► **Cacher les tablettes de chocolat, les biscuits...**

Vous venez de manger votre 5e carré de chocolat de la journée, ce n'est une raison pour prendre une décision radicale et jeter toutes les tablettes pour éviter de grossir. "C'est une conduite d'évitement qui conduit directement au craquage, c'est-à-dire qu'on risque de se jeter sur ces aliments quand on sera de nouveau confronté à eux, comme ce sera le cas à Pâques quand le confinement prendra fin. Et en plus, on va se culpabiliser." Pour éviter cela, on planifie les moments où on s'offrira ces aliments plaisirs. En fin de journée par exemple, on peut s'offrir 2 à 4 carrés de chocolat.

► **Se nourrir de plats préparés**

Le confinement a au moins cela de positif, c'est qu'il offre l'occasion de : prendre le temps de cuisiner ou tester de nouvelles recettes

► **Se forcer à finir son assiette**

Quand on n'a plus faim, il ne faut surtout pas se forcer à continuer à manger en se disant qu'il ne faut pas gâcher la nourriture. Mieux vaut s'arrêter et garder ce qu'il reste dans son assiette pour plus tard.



### -Que faire si on prend des kilos ?

- ▶ Il faut commencer par analyser pourquoi :
  - on est plus sédentaire avec le confinement
  - on prend un petit-déjeuner ou un goûter alors que d'habitude on n'en prenait pas
  - alors que d'habitude, on déjeunait de portions calibrées prises en un temps précis, avec le confinement on reste plus longtemps à table et on mange davantage
  - on s'ennuie, alors on tente de combler ce vide avec de la nourriture.

### ▶ Comment redresser la barre ?

Surtout, il ne faut pas partir dans la restriction, car selon un schéma bien connu, on va perdre du poids dans un premier temps, mais on va en reprendre encore plus par la suite.

### Pour ne pas accumuler les kilos superflus, on peut commencer par :

- manger des fibres et des protéines à chaque repas, c'est ce qui rassasie le mieux : les poissons (frais, surgelés ou en conserves), les œufs, les produits laitiers (lait, yaourts, fromage, fromage blanc)... Et on n'oublie pas les légumes.
- manger lentement : quand on mange vite, on mange trop. Donc, il faut prendre le temps de mastiquer pour sentir la sensation qu'on est rassasié.

### Au-delà de tous ces conseils, ce qui est certain, c'est que "contrairement aux fausses infos qui circulent sur les réseaux sociaux, il n'existe pas d'aliment miracle face au coronavirus COVID-19".

Comme en temps normal, c'est une alimentation équilibrée qui permet de rester dans la meilleure forme possible. Autrement dit, il faut manger de tout en quantité raisonnable et en "limitant la consommation de produits sucrés, salés ou gras... sans pour autant les bannir", comme le rappelle Santé publique France.

*\*Dr Cyril Gauthier, créateur de l'Espace Médical Nutrition et Obésité (EMNO), une structure spécialisée dans les troubles du comportement alimentaire.*

**Nous attendons vos REFLEXIONS, SUGGESTIONS faisant preuve ainsi d'I.A....INTELLIGENCE ACTIVE et non pas pour le coup d'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE !**  
**Alors à vos plumes et stylos. Ces écrits...avec votre aide et un petit sourire, apporteront un petit peu de chaleur... Merci de votre contribution...**



### -Comment faire de l'exercice par temps de confinement ?

Si on peut faire 30 minutes ou 1 heure d'exercice par jour chez soi, c'est bien : des activités de renforcement musculaire, d'assouplissement, d'équilibre. Même si on habite en appartement, on peut faire les 100 pas entre la chambre et le salon, monter et descendre les escaliers de l'immeuble...

### La règle d'or est de ne pas rester assis trop longtemps : il faut au minimum prendre le temps de marcher un peu toutes les 2 heures.

On peut faire le tour du jardin si on a la chance d'en avoir un ou sinon le tour du pâté de maisons (en n'oubliant pas son attestation de déplacement). En effet, sont autorisés les "déplacements brefs, à proximité du domicile, liés à l'activité physique individuelle des personnes, à l'exclusion de toute pratique sportive collective".



### IMPORTANT TOUS LES JOURS

*N'hésitez pas à nous faire remonter des informations sur des cas nécessitant une attention particulière, un accompagnement fraternel. Nous agirons en toute discrétion.*

**3bises**

**MATHUSALEM Midi Pyrénées**

Association Pluri Obédientielle loi 1901

Contact MATHUS' actus / dan.raynal@orange.fr