



HYGIÈNE CORPORELLE ET ESTIME DE SOI

Prendre soin de soi est essentiel. Ne pas se laisser aller dans son hygiène corporelle et vestimentaire permet de se sentir bien, de garder un rythme de vie (jour/nuit/horaires de travail), d'être présentable pour les personnes qui vivent sous le même toit.

Ce n'est pas parce que vous ne sortez pas de chez vous que vous ne devez pas vous préparer pour cette nouvelle journée qui s'annonce. Cela permet de vous mettre dans le bain pour votre journée de travail.

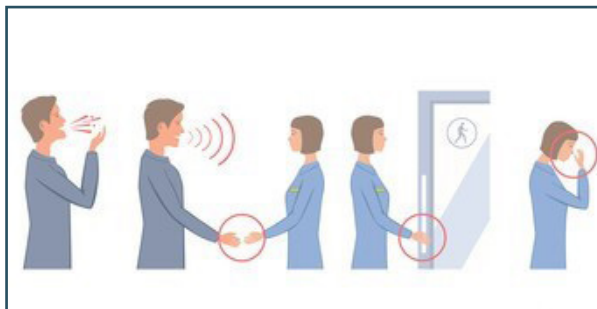
Peut-être n'êtes-vous pas seul chez vous ? Votre famille a besoin de vous voir actif et réactif, cela l'aidera à faire de même.

Ne pas s'oublier, c'est se respecter et respecter les autres.

SE LAVER

Se sentir propre est une source de bien-être. Une douche chaude réveille le corps et l'aide à se remettre en activité après une nuit de sommeil.

Ne pas oublier de se laver les dents après chaque repas. Si vous êtes plusieurs au domicile, ne pas mettre les brosses à dent en contact les unes des autres.



SE LAVER LES MAINS

Les mains sont un vecteur de contamination. Se laver les mains régulièrement (toutes les heures, après passage aux toilettes, en rentrant d'une sortie autorisée comme les courses, l'activité physique...) pendant 30 secondes en savonnant entre les doigts, ne pas oublier les pouces et les poignets, bien sécher après lavage.

HYGIÈNE VESTIMENTAIRE

S'habiller le matin est important, même si vous devez rester chez vous.

Privilégiez les vêtements confortables. Changer et laver ses vêtements régulièrement.

HYGIÈNE ALIMENTAIRE

L'idéal, lorsque l'on est à la maison, est de fractionner au maximum son alimentation, en faisant trois repas et deux collations. Les collations ne sont pas un ajout de calories, mais simplement un meilleur fractionnement. Au lieu de fractionner par exemple 1800 calories en trois repas sur une journée, on va les diviser en 5 repas. Cela évitera d'être tenté par le grignotage.





IDÉES DE COLLATIONS SAINES

- Une banane
- Une compote de fruits sans sucres ajoutés avec des amandes
- Un yaourt nature végétal avec des fruits rouges surgelés et un carré de chocolat noir
- Un mini sandwich pain complet, fromage et crudités
- Un fromage blanc avec une pomme coupée dedans et quelques noisettes...



RESTONS VIGILANTS !

Confinement et hydratation



Le corps élimine environ 2,5l par jour (urines, selles, respiration, sueurs, larmes). Il est conseillé de boire 1,5l d'eau par jour (8 verres).

Le restant est apporté par l'alimentation (fruits et légumes notamment).



Confinement et alimentation

Avec le confinement, votre apport de sucres et de lipides augmente ?



- Eviter les grignotages, les boissons sucrées...
- Limiter la consommation de café, de thé
- Faire de l'activité physique



On s'enferme dans un cycle hyperglycémie/hypoglycémie qui se traduit comme «un coup de fouet» suivi par une baisse d'énergie.

Confinement et alcool

Avec le confinement, votre consommation d'alcool augmente

- Accidents domestiques
- Violences intrafamiliales
- Oubli des gestes barrières et de la distanciation sociale



Ne pas partager les verres ou canettes avec d'autres personnes !

Pour votre santé, l'alcool c'est maximum 2 verres par jour. Et pas tous les jours.

Confinement et tabac, cannabis, crack...

Pour mieux traverser l'épidémie : prenez soin de vos poumons !

Toute consommation de produits inhalés augmente le risque d'infection et de forme sévère de la maladie.



- Limiter sa consommation
- Ne pas partager les cigarettes ou tout autre produit/matériel
- Se laver les mains avant et après toute consommation

En cas de questions ou de difficultés avec votre consommation ou votre démarche d'arrêt durant cette période de confinement, les services d'aide à distance restent actifs :

- Alcool : <http://www.alcool-info-service.fr> -Tel: 0980 980 930 (de 8h à 2h appel non surtaxé)
- Tabac : <http://www.tabac-info-service.fr> - Tel: 39 89