

Réhabilitation  
psychosociale  
et remédiation  
cognitive

# 9 idées pour bien vivre son déconfinement



## Des fiches proposées par l'équipe de CURE Lorraine

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



Célia Gerber, ergothérapeute  
Anthony Buhrel, infirmier diplômé d'Etat  
Mathieu Cerbai, neuropsychologue  
Aurélie Joly, coordinatrice ETP pour le CPN  
Alexandra Maire, ergothérapeute, CMP Jacquard

Dr David Masson, responsable médical  
Dr Daphné Sarre, assistante spécialiste

# 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** Prendre contact avec la personne (par téléphone, téléconsultation ou présentiel) :

- **Proposer** à la personne 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)
- **Proposer l'envoi** ou la remise en main propre d'une ou des fiches pouvant aider la personne dans les **besoins identifiés**, selon les modalités possibles (courrier postal, courriel, MMS...)
- **Demander à la personne de réaliser les tâches à domicile** d'ici le prochain appel (cf. 3)
- **Planifier les appels** avec la personne en fonction des besoins
- **Envoyer les fiches**



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

- A la réception, **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** d'échanges téléphoniques 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** Les gestes barrières tu appliqueras

**2** A l'extérieur de chez toi, des précautions tu prendras

**3** Bien mettre un masque tu sauras

**4** Les relations sociales tu revisiteras

**5** Une hygiène de vie tu garderas

**6** Tous les jours, à ton hygiène tu veilleras

**7** Ton ménage tu continueras

**8** A ton bien-être tu penseras

**9** Sans excès tu t'informereras



# 1

## 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  **mains** : 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 **mains**

Garder ses **distances** (environ 1 m à 1m50 soit 1 voire 2 pas entre les gens)

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

Porter un **masque** surtout si nous sommes **malades** et/ou face à des personnes **vulnérables** ou malades

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

OK donc ça, ce sont les recommandations, mais concrètement dans la vie de tous les jours, comment faisons nous pour appliquer tout ça ? Les fiches "A l'extérieur de chez toi, des précautions tu prendras" et "Une hygiène de vie tu garderas" permettront d'apporter quelques cas plus concrets mais non exhaustifs !

### 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 du gouvernement - covid 19 - comment faire un lavage de main efficace <https://www.gouvernement.fr/coronavirus-covid-19-comment-faire-un-lavage-de-mains-efficace-tuto> (consulté le 12 mai)

Infographie : site internet Handeo, <https://www.handeo.fr/node/20082> (consulté le 05/05/2020)  
**Porter des gants n'est pas forcément recommandé** car nous avons tendance à nous croire protégés et donc à faire beaucoup moins attention !

# 2

## A l'extérieur de chez toi, des précautions tu prendras



### Avec le déconfinement, qu'est-ce qui change ?

- les **sorties** sont **sans limitation de durée**
- Depuis mon domicile, je peux me déplacer suivant 3 cas de figure :

#### Quel déplacement ?

Rayon de 100 km à vol d'oiseau

Rayon au-delà de 100 km à vol d'oiseau si  
je reste dans mon département

Rayon au-delà de 100 km à vol d'oiseau si je quitte  
mon département : pour motifs professionnels et  
familiaux obligatoires ou nécessaires

#### Quel document me faut-il ?

Justificatif de domicile  
(chéquier, facture)

Nouvelle attestation de  
déplacement dérogatoire

Il est recommandé de se tenir à jour de tout changement de directives à l'adresse suivante :  
<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

Des **symptômes du Covid-19** ? Je reste **chez moi**, j'appelle mon **médecin traitant** et j'attends ses consignes.

#### Dans la rue, les parcs/jardins et pistes cyclables

Si je croise une connaissance, je garde 1 m de **distance** minimum et je ne lui serre pas la main, un grand sourire c'est bien !

Je ne caresse pas les animaux, en liberté ou non (chiens, etc.).

J'attends au passage piéton en gardant 1 m de distance avec les autres personnes.

J'emprunte de préférence le trottoir le moins fréquenté !

Je laisse au sol les déchets qui ne m'appartiennent pas: mégots de cigarette, mouchoirs, pièces, etc.



#### Dehors en faisant du sport

- Je peux **marcher seul ou accompagné** des personnes vivant avec moi



- Je peux faire du **sport** (courir, faire du vélo, ...) mais **SEUL**, non accompagné

- Je m'éloigne de plus de 4 m des personnes si je fais un jogging



Suite page suivante...

# 2

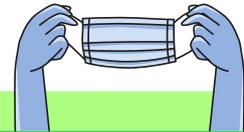
## A l'extérieur de chez toi, des précautions tu prendras

... suite !

### Dans les transports en commun



- A l'arrêt de bus, je respecte **règles de distanciation** avec les autres personnes
- J'évite de monter s'il y a trop de monde à l'intérieur, en **évitant au maximum les heures de pointe** entre 7h30-9h et 17h-18h30, du lundi au vendredi.
- Je porte **OBLIGATOIREMENT** un **masque** !
- Je ne peux monter que par les portes du milieu et arrière, pas d'achat de tickets dans le bus !
- J'essaie de garder 1m de distance, je ne m'assoie pas à côté de quelqu'un si des sièges sont inoccupés plus loin, je garde la distance d'un siège libre entre les passagers et je ne m'assois pas derrière le chauffeur
- si je dispose d'une solution hydroalcoolique, je me lave bien les mains avec avant de monter et après être descendu du bus / tram / train. Si je n'en ai pas, j'évite de toucher mon visage avec mes mains et je me les lave dès qu'un point d'eau est accessible



### Dans le magasin

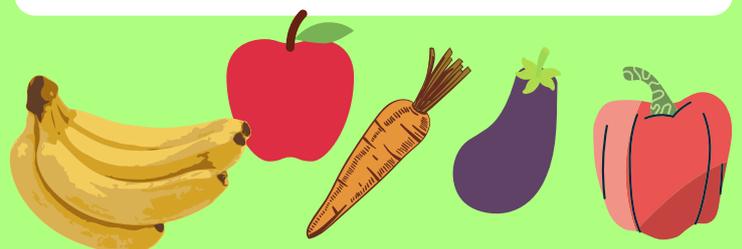
- Je pense à prendre: liste de courses + sac personnel + gel hydroalcoolique si j'en ai
- J'évite les jours et heures de forte affluence !
- Je n'emprunte pas les rayons bondés, j'attends mon tour pour m'y rendre
- Je privilégie les grosses courses, afin d'y aller moins souvent
- Geste barrière : j'évite de prendre un produit et de le reposer ; j'essaie de bien regarder et de ne prendre que ce dont j'ai besoin, je touche ainsi le minimum de choses pour éviter de me contaminer
- Je respecte le fléchage au sol qui indique les distances de sécurité entre les clients.

### En rentrant à la maison

- Je pense à enlever manteau et chaussures à l'entrée de la porte et à les y laisser
- Je me lave immédiatement les mains, longuement (30 secondes minimum)
- Si possible, je lave les vêtements que je viens de porter à 60° en machine
- Je range mes courses en jetant les emballages carton et les plastiques
- Je lave mes fruits et légumes À L'EAU (pas de javel !)

Cette démarche est visualisable dans cette courte vidéo :

→ <https://contenu.covidout.fr/wp-content/uploads/2020/04/CONSEILS-4.m4v>



# 3

## Bien mettre un masque tu sauras

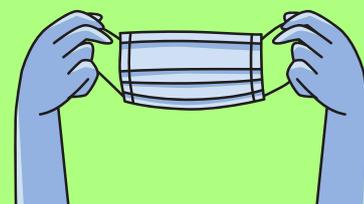
### A quoi ça sert ?

Le masque permet de limiter la diffusion de virus par les voies des gouttelettes que nous émettons par les voies respiratoires (nez, bouche) : éternuements, parler, respirer, etc. Porter un masque permet de protéger chacun d'entre nous contre la propagation du virus.

Porter un masque, ne nous rend pas invincible ! Attention à continuer de prendre soin de vous en respectant les gestes simples (voir fiche "Les gestes barrières tu appliqueras")



### Un schéma pour mieux comprendre



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

### Alors comment mettre un masque ?



- Se laver les mains
- Quel que soit votre masque, vous devez toujours le tenir par les élastiques/lanières
- Repérez le sens de votre masque : petite partie rigide sur le nez, partie colorée...
- Accrochez les élastiques derrière les oreilles ou nouer les liens derrière votre crâne
- Dépliez la partie haute et la partie basse de votre masque pour qu'il recouvre votre nez et votre bouche
- Appuyez sur la partie au dessus du nez afin qu'elle suive les lignes de votre visage
- Une fois en place, évitez de toucher la partie centrale, devant votre bouche (potentiellement contaminée)
- Ne le mettez pas en attente sur votre front ou votre torse/cou

### ... Et pour l'enlever ?

[https://www.sciencesetavenir.fr/sante/comment-mettre-et-enlever-un-masque\\_144093](https://www.sciencesetavenir.fr/sante/comment-mettre-et-enlever-un-masque_144093)

En prenant en compte les différents consignes, pour enlever le masque, il faut décrocher les élastiques ou dénouer les liens, le tenir par les liens et le jeter immédiatement dans une poubelle pour un modèle jetable, ou en machine si c'est un modèle en tissus.

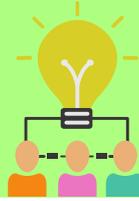
Si vous souhaitez un exemple visuel, vous pouvez trouver des vidéos sur le net ou demander à un professionnel de santé qu'il puisse vous montrer.

# 4

## Les relations sociales tu revisiteras



### A quoi ça sert ?



Les **relations sociales**, avec nos proches, familles et ami.e.s, ont plusieurs **bénéfices**. Elles sont un moyen d'échanger avec les autres, de passer des moments conviviaux, de se détendre et de partager ses émotions, ses connaissances et ses activités.

Les relations sociales jouent alors un rôle important pour notre **santé mentale**.

### Avec le confinement...

Les règles du confinement ont modifié notre façon de nous socialiser. Nous avons dû nous **adapter** et profiter des **nouvelles technologies** pour rester en contact avec nos proches : appels téléphoniques, soirées à distance en visio, réseaux sociaux, etc.



### Après le confinement ?



Le gouvernement a énoncé quelques **règles** dont il faudra tenir compte, dans les premiers temps du déconfinement :

**Pas de déplacement à plus de 100 km** sauf motif impérieux, familial ou professionnel



**Pas plus de 10 personnes** au sein d'un rassemblement, sur la voie publique comme dans des lieux privés

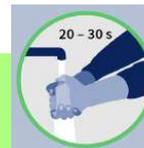
Il est d'ailleurs **conseillé** de continuer à **limiter les rassemblements**, qui peuvent aider le virus à circuler et se propager.

### Comment reprendre mes activités sociales ?

Dans un premier temps, les **solutions alternatives** sont toujours les bienvenues : n'hésitez pas à utiliser les **technologies** ! Le virus ne passera pas par le réseau !

Et pourquoi pas en parler avec vos proches ou les professionnels qui vous accompagnent, pour diversifier les possibilités ?

Si vous souhaitez revoir vos proches, votre famille, vos ami.e.s... il est primordial de continuer à **respecter les gestes barrières** (pas de serrage de mains, ni de bises, garder une distance d'au moins 1 mètre 50, se laver les mains avant et après, porter un masque si vous le souhaitez)

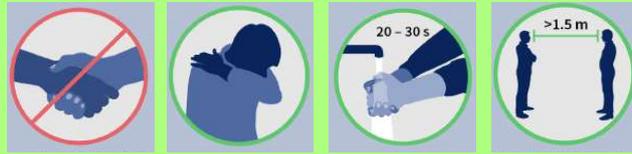


# 5

## 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

zzzZ

...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.

# 6

## 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

# 7

## 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 !

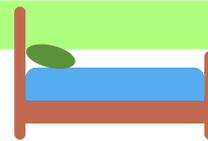
L'air dans nos logements étant plus pollué que l'extérieur, il faut penser à l'aérer :

- Une voire plusieurs fois par jour, 10/20 minutes matin ou soir
- En ouvrant grand les **fenêtres**,
- Même s'il pleut ou fait frais dehors
- Quand je fais mon ménage



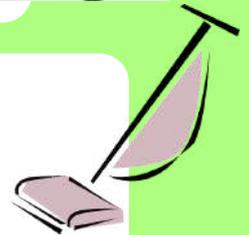
Un petit peu tous les jours :

- 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 5 mai 2020)

# 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**
- Voir ses **proches** en respectant les gestes barrières
- **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.

# 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 ?

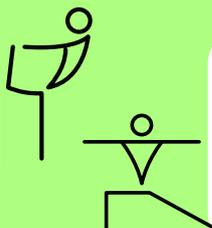


# Fiche "Partir du bon pied"

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 :

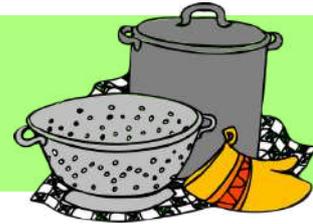
<http://sports.gouv.fr/IMG/pdf/appsportzoomsur-2.pdf>

- 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, telles que Petit BamBou.

# 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 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 tissus, pensez à prendre un 2ème sac pour y placer vos masques en tissus 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>