

Dr. Michel Cymes Good!



6 CONFINEMENT ASTUCES POUR RESTER ZEN

COMMENT

bouger, travailler, se cultiver ...

EN RESTANT CHEZ SOI ?

SUIVEZ-NOUS

SUR LES RÉSEAUX



FACEBOOK
Dr Good



INSTAGRAM
@drgoodmag



YOUTUBE
Dr Good Mag

Dr. Michel Cymes
Good!

Ne peut-être vendu.

Directeur de la publication : Franck Cymes

Redacteur en chef : Philippe Berrebi

Rédaction : Cécile Coumau

Conception graphique : Jean-Philippe Godement

Le Club Santé Débat

Société par actions simplifiée

Siège social : 2 rue Paul Vaillant Couturier, 92300 Levallois-Perret, France.

RCS Nanterre 750 505 349

www.drgood.fr

Confiner sans (trop) stresser

Notre horizon quotidien s'est considérablement restreint. Nous ne sortons plus de chez nous si ce n'est pour les poubelles, pour faire quelques courses et pour les plus chanceux d'entre nous, promener le chien. Ce bouleversement de notre quotidien occasionne des tensions familiales, du stress... C'est normal.

Pour limiter l'onde de choc, l'une des premières règles consiste à suivre une routine. Maintenir des heures de lever, de repas, de travail donne un cadre rassurant. Ne pas traîner en pyjama toute la journée, c'est aussi une façon de résister, de se prouver que la vie continue. Aussi contraignant soit-il, ce confinement est aussi l'occasion de nouer ou renouer des relations sociales différentes. Avec les enfants en passant plus de temps avec eux ; avec un conjoint pour préserver une intimité ; avec les amis pour échanger sur des sujets de la vie quotidienne, avec ses collègues pour mettre plus d'humanité dans

le travail. Rien ne vous empêche aussi de rallumer la flamme de la solidarité qui vous animait il y a quelques années encore.

Ces changements ne sont pas anodins et laisseront sans doute des traces quand la crise sera derrière nous. Mais, comme les gestes barrières qui nous protègent du virus, notre adaptabilité à cette situation inédite peut atténuer le choc traumatique. Et même nous rendre plus forts.

Dr Good vous donne quelques clés pour mettre tous les atouts de votre côté. •

ASTUCE #1

Travailler et débrancher

Le télétravail, certains d'entre vous en rêvaient. Mais ça, c'était avant... le confinement. Vous vous disiez, finis les transports en commun, les réunions interminables, plus de chef sur le dos... Bref, c'est le pied ! En 2018, 9 Français sur 10 considéraient que le télétravail améliorerait leur qualité de vie personnelle et familiale.

Aujourd'hui, votre enthousiasme en a pris un coup. C'est normal : tout d'abord, vous y êtes contraint, ensuite la maison est pleine et vous n'avez pas pu vous préparer à ce changement d'organisation. Souvent, ce télétravail est partagé avec le conjoint. L'espace aussi !

Certains d'entre vous ont pu se rôder pendant les grèves des transports, mais si ce n'est pas votre cas, voici quelques clés pour ne pas vous laisser déborder.

- Tout d'abord, **essayer de vous aménager un espace** - idéalement une pièce - qui sera votre bureau pendant cette période. Le but étant de séparer sphères privée et professionnelle. Et oui, la distance géographique crée un sas de décompression dont vous êtes privé. >>>



>>> - Ensuite, définissez des horaires de travail et communiquez les à vos supérieurs, mais aussi à vos enfants et votre conjoint. En période de confinement, vous pouvez très bien indiquer à votre hiérarchie que vous n'êtes pas disponible à un moment précis de la journée car vous enflez votre casquette de prof et faites travailler vos enfants. Votre "chef" devrait comprendre car lui aussi est en télétravail.

L'Agence nationale d'amélioration des conditions de travail (Anact) suggère d'ailleurs dans un guide que, pour le télétravail, les cadres doivent passer d'un « mode de mangement par le contrôle à un mangement par la confiance ».

Vous pouvez prendre l'initiative de réunions skype avec vos collègues, ou même d'une pause-café vidéo !

Dernier conseil : respecter des horaires de travail raisonnables. Comme le souligne l'Anact, en télétravail, « le risque de burn-out existe si le salarié n'arrive

pas à se mettre des limites (...) ».

Des études ont montré que les télétravailleurs ont tendance à allonger leur temps de travail. A la fin de votre journée de travail, évitez de consulter vos mails, et coupez toutes les alertes sur votre smartphone... Confiné mais pas dépendant ! •

À RETENIR

- Séparer sphères privée et professionnelle
- Aménager un espace de travail
- Définir des horaires précis de travail

ASTUCE #2

Bouger sans forcer

Bon, l'objectif des 10 000 pas par jour, on oublie. Pour autant, passer de votre bureau à votre canapé puis à votre lit n'est absolument pas recommandé. En cette période de confinement, le mot d'ordre des autorités sanitaires est de **#BougezChezVous**.

- Les recommandations restent les mêmes qu'en temps normal : au minimum 1h d'activité physique par jour pour les enfants et adolescents et 30 minutes pour les adultes.

- Pas question de mollir car, tous **les organes fonctionnent mieux quand on bouge**. Les muscles tout d'abord, et le premier d'entre eux, le cœur. L'activité physique s'attaque aussi très efficacement au tissu adipeux, aide à la minéralisation osseuse

et « muscle » votre cerveau. La liste des bienfaits est très longue.

- En outre, en cette période stressante, **le sport apaise et facilite le sommeil**. Certes, les habitués des longs footings en forêt vont ronger leurs freins mais de nombreux coachs sportifs proposent des cours gratuits en vidéo. Vous pouvez même avoir des profs prestigieux, tels que Renaud Lavilleni qui propose chaque jour des activités sur son compte twitter.

-Et comme le précise le Comité régional olympique et sportif d'Ile de France, « à domicile, le renforcement musculaire ne nécessite presque aucun matériel. Avec une chaise, des bouteilles d'eau remplies, une marche d'escalier, vous pouvez renforcer >>>



>>> toutes les chaînes musculaires de votre corps ».

- Cependant, ménagez vous. Courir l'équivalent d'un marathon sur son balcon de 7 mètres de long, comme l'a fait un habitant de Haute-Garonne, n'est pas forcément l'exemple à suivre.

Ce n'est pas le moment de se blesser, et d'encombrer les urgences... Quant à ceux qui ont un peu de fièvre, **ne combattez surtout pas le virus en faisant du sport**. Au contraire, mettez-vous au repos. Et rassurez-vous, vous avez un an de plus pour préparer les JO ! •

À RETENIR

- Une heure pour les enfants et les ados, ½ heure pour les parents
- Utiliser le mobilier de la maison
- Pas d'activité physique en cas de fièvre

ASTUCE #3

Préserver les intimités



© Kelvin Lutan | unsplash.com

Vivre collé l'un à l'autre 24h/24, cela fait bien longtemps que cela ne vous était pas arrivé. En général, les couples ne sont dans une telle proximité qu'au début de la relation, et les enfants ne sont pas encore là. Le confinement risque donc de mettre à rude épreuve de nombreux couples. En Chine, les demandes de divorces ont explosé.

- Pour éviter la crise, préserver

des moments d'intimité est essentiel. Le boum des ventes de sextoys semble indiquer que les Français ont bien compris que le coronavirus n'est pas une maladie sexuellement transmissible mais le climat anxiogène peut bloquer la libido. Dans ce cas, les câlins, les baisers, **les gestes tendres créent de l'intimité et sécurisent le couple.** >>>

>>> - Afin de vivre le plus sereinement possible cette cohabitation, chaque membre de la famille doit aussi avoir droit à ses moments d'intimité. Les parents comme les enfants ! Accepter que l'ado, en pleine construction identitaire, garde la porte fermée de sa chambre pendant de longues heures est encore plus nécessaire.

- Et si la configuration des lieux ne permet pas à chacun de s'isoler psychologiquement, il est toujours

possible de se mettre dans sa bulle. Un casque sur les oreilles, un livre en mains... vous pouvez ainsi **vous isoler psychologiquement**, faute de pouvoir le faire géographiquement. •

À RETENIR

- Retrouver des jeux amoureux
- Respecter l'intimité des enfants
- Trouver sa bulle

ON RESPIRE

Le confinement a des effets positifs. Depuis quelques jours, les citadins entendent les chants des oiseaux au petit matin. La nuisance sonore a en effet considérablement baissé. Et le 24 mars, Airparif annonçait la qualité de l'air s'était améliorée de 20 à 30 % dans l'agglomération parisienne grâce à une baisse de 60 % des émissions d'oxyde d'azote. « Autre bonne nouvelle, cette baisse des polluants de l'air s'accompagne d'une baisse du dioxyde de carbone (CO₂), le gaz à effet de serre, » indique Airparif. Raison de plus pour sortir sur votre balcon ou même à votre fenêtre et vous exposer à la lumière naturelle. C'est un puissant régulateur de l'humeur et du sommeil. •

ASTUCE #4

Préparer et déguster

«Nous sommes en guerre », a répété le Président de la République lors de son allocution le 17 mars. Pour autant, nous ne sommes pas obligés de manger des patates ou des topinambours en permanence comme nos grands-parents ont dû le faire pendant la guerre.

- Or, depuis le confinement, les Français se sont rués sur les pâtes, le riz, les pommes de terre, délaissant les produits frais et notamment les fruits et légumes. Certes, les pâtes ou encore les conserves se stockent plus longtemps, évitant ainsi de faire les courses trop souvent mais votre système immunitaire a encore plus besoin que d'habitude de sa **dose quotidienne de vitamines, de minéraux, d'antioxydants.** Votre corps vous dira merci !

- Du coup, ne vous privez pas de mettre les petits plats dans les grands. Surtout que vous êtes normalement moins stressés qu'en temps normal. D'ailleurs, c'est une saine occupation que vous pouvez partager avec vos enfants. Dans certaines familles, chaque membre prépare un repas dans la semaine ou se spécialise, par exemple, dans les desserts. >>>

À RETENIR

- Penser aux fruits et légumes
- Préparer en famille
- Grignoter malin
- Ne pas cuisiner pour les autres si vous êtes positif au COVID-19



LES FRUITS ET LÉGUMES

vous aideront aussi à faire front

>>> - Et si vous manquez d'idées, plusieurs grands chefs tels que Cyril Lignac ou encore Hélène Darroze et d'autres moins connus et talentueux se mettent en cuisine sur les réseaux sociaux et vous livrent leurs secrets.

Et pas besoin d'être un cordon bleu : des recettes simples avec des produits de saison suffisent. De plus, mettre des fraises ou des asperges dans votre caddy, c'est faire une action citoyenne et soutenir les producteurs français qui sont obligés de baisser les prix.

- Ah, dernière chose, le grignotage ou les sucreries, on ne peut pas s'en priver mais essayons plutôt de les limiter. **A consommer à heure fixe**, par exemple, au moment de la pose de l'après-midi et remplacer une fois sur deux le gâteau au chocolat par un fruit ! Quant à l'alcool, ne changeons pas les recommandations sous prétexte de confinement : **deux verres par jour et pas tous les jours.** •

Si vous souffrez du COVID-19, les fruits et légumes vous aideront aussi à faire front mais vous ne pourrez que les savourer. Il est en effet recommandé que vous ne fassiez pas la cuisine pour le reste de la famille. « **Une personne infectée peut contaminer les aliments en les préparant** ou en les manipulant avec des mains souillées, ou en les exposant à des gouttelettes infectieuses lors de toux et d'éternuements », indique l'Anses. En revanche, rassurez-vous, « la transmission du virus SARS-CoV-2 par voie digestive directe est écartée » et ce virus est sensible aux températures de cuisson. Ainsi, « **un traitement thermique à 63°C pendant 4 min** (température utilisée en liaison chaude en restauration collective) permet de diviser par 10 000 la contamination d'un produit alimentaire », précise l'Agence.

ASTUCE #5

Cultiver les curiosités

Faire le vide dans ses placards, recurer sa maison du sol au plafond, réparer l'ampoule de la salle de bain qui est grillée depuis 3 mois, trier son armoire à pharmacie, c'est très bien mais ce n'est pas parce que vous êtes 24h/24 à votre domicile que vous devez jouer les fées du logis en permanence. A moins que ce ne soit votre passion... Sinon, vous

avez le droit - et même le devoir - de vous faire du bien.

- Vous rêvez de refaire du piano, d'apprendre l'italien, de visiter la grotte de Lascaux ? Et bien, saisissez l'occasion de cette période hors norme pour sortir un peu de votre routine. Les écrans, diabolisés à juste titre bien souvent, peuvent aussi vous ouvrir l'horizon. >>>



>>> - Plusieurs plateformes donnent actuellement **accès gratuitement à leurs cours** de langues (Gynglish par exemple, ou encore Babbel qui offre un mois d'abonnement gratuit aux étudiants francophones). Quant au piano qui prend la poussière depuis quelque temps, pourquoi ne pas s'y remettre ? Des sites comme PianoFacile permettent l'apprentissage à distance ; et pour ceux qui sont fâchés avec le solfège, jetez un œil à Mamie-note.fr...

- Pour se vider à la tête et se détacher des infos qui tournent en boucle, **vous pouvez aussi « aller » au théâtre.** Et pourquoi pas revoir des grands classiques tels que Phèdre, Ruy Blas ou encore L'école des femmes, avec vos ados.

- Ces expériences inédites permettent d'ouvrir des parenthèses dans cette période de privation de liberté. Et plus tard, vous vous souviendrez des queues devant les magasins, mais aussi de vos cours de piano et d'anglais ! •

LA CULTURE EN LIGNE

#CultureChezNous

www.culture.gouv.fr/Culturecheznous

ARTE Concert

www.artconcert.com

Théâtre de l'Odéon

www.theatre-odeon.eu

Culturebox

www.france.tv/spectacles-et-culture

Le MET de New York *(en anglais)*

www.metopera.org

À RETENIR

- Ranger mais pas seulement
- Apprendre une langue
- Se remettre au piano
- « Aller » au théâtre en famille

ASTUCE #6

Nouer des solidarités

Rester au maximum chez soi et adopter tous les gestes barrières, c'est le minimum que chacun d'entre nous peut faire pour aider les soignants. Mais, bon nombre de Français aimeraient **faire preuve de davantage de solidarité**, se sentir utiles dans ce combat planétaire.

- Si c'est votre cas, vous pouvez vous connecter à des groupes locaux sur les réseaux sociaux et proposer vos services : faire les courses pour vos voisins âgés, faire du soutien scolaire aux enfants dont les parents travaillent, ou tout simplement imprimer des attestations de sortie à ceux qui n'ont pas d'imprimante.

- Le gouvernement a aussi décidé d'accompagner cet élan de solidarité en lançant un « réserve

civique ». 40 000 personnes se sont déjà inscrites. But de l'opération : « **encourager les Français à donner de leur temps** pour que les plus démunis et les plus vulnérables ne soient pas les premières victimes de cette crise ». >>>

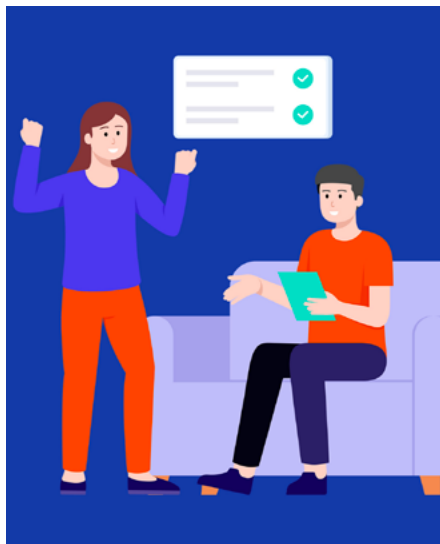


Illustration du site jeveuxaider.gouv.fr

>>> Sur jeveuxaider.gouv.fr, des associations en manque de bénévoles proposent des « missions vitales » telles que de la distribution d'aide alimentaire d'urgence.

La Ville de Paris met aussi de l'huile dans les rouages. Sa plateforme idee.paris.fr met en relation celles et ceux qui ont besoin d'aide avec celles et ceux qui veulent aider. Bref, les initiatives ne manquent pas. Et c'est tant mieux car aider les autres va vous aider à garder le moral. De nombreuses études

ont démontré que **les personnes les plus généreuses sont moins stressées** et souffrant moins de pression artérielle. Le premier organe à en bénéficier serait, sans surprise, le cœur ! •

À RETENIR

- Venir en aide aux plus vulnérables
- Contacter la réserve sanitaire
- Aider pour garder le moral

SE PROTÉGER

Eviter de se blesser et de devoir aller aux urgences !

C'est pourquoi les pompiers appellent à la plus grande vigilance. Ils redoutent une augmentation des blessures au vu du nombre de Français qui ont sorti leur tronçonneuse du garage. De même, d'autres accidents domestiques sont à craindre : quand les parents télétravaillent, les enfants en bas âge sont moins surveillés. Les Samu redoutent des ingestions de produits dangereux ou même des défénestrations.