



# CODES 30 - Lettre d'information « GARD'ons LE LIEN ET PARTAGEONS NOS RESSOURCES »

Vendredi 24 juillet 2020

## Edito :

Dans cette douzième édition de la lettre d'information, vous retrouverez les rubriques qui évoluent au fil du temps, et notamment un nouveau paragraphe sur les risques de l'été.

Un sommaire interactif vous permet de rejoindre rapidement les éléments essentiels dont vous avez besoin. **C'est la période estivale, mais le virus est toujours là. « Passons un bon été avec les bons réflexes ». Restons prudent !**

Bonne lecture !

### SOMMAIRE INTERACTIF (en cliquant sur le titre j'accède directement à la page) :

#### [1. Continuer les gestes d'hygiène et de prévention : Je me protège, je protège les autres !](#)

- [Actualité : les risques de l'été](#)
  - [Passons un bon été avec les bons réflexes](#)
  - [Prévention de la Canicule dans un contexte de Pandémie Covid-19](#)
  - [Se protéger des moustiques tigres](#)
  - [Addictions et déconfinement](#)
  - [Protoxyde d'azote ou gaz hilarant](#)
- [Des conseils pour agir contre le virus](#)
- [Les masques sanitaires](#)
- [Nouveaux supports de Santé Publique France et du Ministère des solidarités et de la santé](#)

#### [2. Suite du déconfinement](#)

- [Mesures gouvernementales actualisées](#)
- [Reprise de l'activité professionnelle : la protection des salariés](#)

#### [3. Actualités accès aux soins et aux droits santé](#)

- [Tests de dépistage](#)
- [Conduite à tenir en cas de « cluster »](#)
- [Les maladies chroniques](#)
- [La santé mentale](#)
- [L'Allaitement et Covid 19](#)

#### [4. Garder le rythme dans la vie quotidienne](#)

- [Alimentation](#)
- [Activité physique : bouger plus au quotidien](#)
- [Gestion des déchets : continuons à respecter notre environnement](#)

#### [5. Des outils pour accompagner chacun vers demain](#)

- [Des outils à destination des professionnels](#)
- [Des conseils et des ressources pour les parents et professeurs](#)

#### [6. Enquêtes et questionnaires : recherches et résultats](#)

#### [7. Organisation des Ressources en sortie du confinement](#)

# 1. CONTINUER LES GESTES D'HYGIÈNE ET DE PRÉVENTION : JE ME PROTÈGE, JE PROTÈGE LES AUTRES !

## Des gestes simples au quotidien :

- Je me lave les mains régulièrement avec du savon ou du gel hydro-alcoolique
- Port du masque quand la distance physique de 1 mètre ne peut pas être tenue.

## Actualité : les risques de l'été



### Passons un bon été avec les bons réflexes :

Si les Français restent majoritairement vigilants dans les transports et les commerces, certains ont parfois tendance à baisser la garde dans les lieux plus familiers ou propices à la convivialité.

Au début du mois de juin, seul 1 Français sur 2 déclarait respecter la distance d'au moins un mètre hors de son domicile (Ipsos – Baromètre COVID 19 – 9 juin 2020).

À la veille des vacances scolaires et dans un contexte sanitaire favorisant un relâchement, il est important de ne pas oublier que le virus circule toujours. Il est impératif de rester vigilant.

Un certain nombre de Français vont se déplacer et prendre des congés. Il n'est pas toujours facile de respecter les gestes barrières : dans son quotidien, avec ses proches, à la plage... Les gestes barrières doivent pourtant devenir des réflexes pour se protéger de la maladie.

Le Gouvernement a mis en place un dispositif d'information à destination du grand public pour rappeler les gestes barrières cet été et maintenir l'attention des Français en allant au plus près de leur lieu de vie ou de vacances.

Dossier de presse : [ICI](#)



### Prévention de la Canicule dans un contexte de Pandémie Covid-19

[INSTRUCTION INTERMINISTÉRIELLE du 29 mai 2020 relative à la gestion des épisodes de canicule durant la prochaine saison estivale dans un contexte de pandémie Covid-19](#), Ministères des Solidarités et de la Santé, de l'Intérieur, du travail et de la Transition écologique et solidaire, 05-2020,

La présente instruction précise les adaptations des mesures du Plan National Canicule à mettre en œuvre dans un contexte d'épidémie de Covid-19.

La campagne de prévention de Santé Publique France :

[Canicule et fortes chaleurs : une surveillance et des mesures de prévention adaptées au contexte épidémique de la COVID-19](#) :

Depuis le 1er juin 2020, le plan national canicule est activé. Santé publique France a mis à jour le dispositif de surveillance et les messages de prévention canicule, pour proposer de nouveaux outils adaptés au contexte de l'épidémie de COVID-19.





[Attention canicule](#), SPF, 2020  
 [Affiche tout public, 40x60cm, Français]  
 Cette affiche indique les gestes à adopter en cas de canicule.

[Attention canicule](#), SPF, 2020  
 [Affiche transports, 40x60cm, Français]  
 Cette affiche indique les gestes à adopter dans les transports en cas de canicule.



Ces affiches existent aussi en Anglais.



## Se protéger des moustiques tigres

Eviter les piqûres de moustiques, c'est protéger notre santé et celle de notre entourage !

**Comment se protéger des piqûres ?**

- 1 J'applique sur ma peau des produits anti-moustiques, surtout la journée<sup>2</sup>. Je demande conseil à mon médecin ou à mon pharmacien avant toute utilisation, surtout en ce qui concerne les enfants et les femmes enceintes.
- 2 Je porte des vêtements couvrants et amples.
- 3 Les bébés peuvent dormir sous une moustiquaire imprégnée.
- 4 J'utilise des diffuseurs d'insecticides à l'intérieur et des serpentins à l'extérieur.
- 5 Si besoin et si j'en dispose, j'allume la climatisation : les moustiques fuient les endroits frais.

Aucune mesure de protection n'est efficace à 100%, c'est la somme de mesures individuelles et collectives qui permet de faire diminuer la transmission. Consultez [le dépliant](#) " Moustique Tigre"



## Addictions et déconfinement : « L'après-confinement vous le voyez comme ça ? », la nouvelle campagne digitale de la MILDECA ; mai 2020

Dans le cadre du déconfinement, la MILDECA a choisi de continuer la prévention engagée pendant ces dernières semaines en diffusant des vignettes rappelant des messages simples pour limiter les risques liés à la consommation de substances psychoactives (drogues, alcool, tabac).

<https://www.drogues.gouv.fr/actualites/addictions-deconfinement-lapres-confinement-voez-ca-nouvelle-campagne-digitale-de>





## Protoxyde d'azote ou gaz hilarant

L'usage détourné du protoxyde d'azote est un phénomène identifié depuis plusieurs décennies notamment dans le milieu festif. Mais la recrudescence de cet usage, chez des collégiens, lycéens et étudiants avec des consommations répétées, voire quotidiennes, au long cours et en grandes quantités, contribue à expliquer la gravité des dommages signalés plus récemment.

Plusieurs dizaines de cas graves ont été rapportés au cours des deux dernières années.

Pour poursuivre le travail de sensibilisation et d'information, vous trouverez, en libre utilisation, plusieurs [supports de communications](#) (vignettes diffusables sur les réseaux sociaux et affiches à imprimer).

Associations, collectivités locales, encadrants et personnes en lien avec les jeunes, utilisez-les !



#protoxyde d'azote  
Le proto kesaco ?

- > Le protoxyde d'azote ( $N_2O$ ) est un gaz utilisé en cuisine (siphon à chantilly par exemple).
- > Il est en vente libre sous la forme de cartouches ou de bombones.
- > Appelé aussi gaz hilarant ou « proto » son usage est détourné principalement par les collégiens, les lycéens et les étudiants et consiste à inhaler le gaz des cartouches avec un ballon.
- > Le protoxyde d'azote ( $N_2O$ ) est également utilisé pour les anesthésies, dans ce cas son usage est très encadré.



#protoxyde d'azote  
Le proto c'est dangereux ?

Bien que le protoxyde d'azote soit en vente libre, son usage détourné comporte des risques :

- > Asphyxie par manque d'oxygène
- > Irritation par le froid du gaz
- > Vertiges, désorientation
- > Perte de connaissance, chutes

En cas de consommations répétées et à intervalles rapprochés et/ou à fortes doses, de sévères troubles neurologiques, hématologiques, psychiatriques ou cardiaques peuvent survenir

Vous êtes commerçant :



Vous êtes un élu local, des cartouches de protoxyde d'azote sont retrouvées dans les rues et les jeunes qui les consomment créent des nuisances, comment agir ?



## Recommandations ANSES

### USAGE DÉTOURNÉ DU PROTOXYDE D'AZOTE OU "GAZ HILARANT" De quoi s'agit-il ?

#PROTO  
#PROTOXYDE

Le protoxyde d'azote est initialement employé dans le domaine médical.

Depuis qu'il est commercialisé et utilisé comme gaz dans les cartouches pour siphons à chantilly, il est désormais accessible à tous.

Le protoxyde d'azote est aussi appelé « gaz hilarant » en raison de son effet euphorisant.

L'inhalation de ce gaz, via des ballons, s'est fortement développée, en particulier chez les jeunes. Elle n'est pourtant pas sans risque et peut provoquer des atteintes neurologiques sévères.



### USAGE DÉTOURNÉ DU PROTOXYDE D'AZOTE OU "GAZ HILARANT" Quels risques pour la santé ?

#PROTO  
#PROTOXYDE

**66 CAS SIGNALÉS**  
aux Centres antipoison entre janvier 2017 et décembre 2019

En majorité des hommes 

entre **20** et **25** ans

**71% DES CAS** SIGNALAIENT  
Au moins un symptôme neurologique ou neuromusculaire 

QUELS SONT LES SYMPTÔMES RECENSÉS ?

 Vertiges, troubles de l'équilibre, nausées, tachycardies, etc.



### USAGE DÉTOURNÉ DU PROTOXYDE D'AZOTE OU "GAZ HILARANT" Les recommandations de l'Anses

#PROTO  
#PROTOXYDE

- ✓ Améliorer l'information des plus jeunes et des professionnels de Santé et de l'Education sur les risques neurologiques et les dangers avérés que l'inhalation du protoxyde d'azote peut provoquer.
- ✓ Réglementer son accès et son étiquetage pour son usage alimentaire.



### POUR EN SAVOIR PLUS :

- ✓ [Inhalation de protoxyde d'azote : l'Anses recommande d'améliorer la réglementation et de mieux informer des risques sanitaires potentiels, 9 juillet 2020.](#)
- ✓ [De nouveaux chiffres sur l'usage détourné de protoxyde d'azote \(« gaz hilarant »\) pour éclairer les autorités sanitaires - Communiqué, 9 juillet 2020.](#)

## Des conseils pour agir contre le Virus

La période estivale ne doit pas être synonyme d'un relâchement dans le respect des gestes barrières. Ils doivent rester des réflexes que nous continuons à appliquer dans notre vie quotidienne. C'est sur ces bonnes habitudes, adaptées au contexte estival, que se concentre le message du Gouvernement cet été, dans une dynamique d'incitation positive. Depuis le 2 juillet, plusieurs contenus visuels, vidéos et audios sont diffusés sur les chaînes TV, radio et sur les réseaux sociaux. À destination du grand public, ils illustrent des moments de vie concrets des Français pendant la période estivale, adaptés à la circulation du virus. Des contenus spécifiques ont également été pensés à destination d'un public plus jeune. Tous insistent sur l'importance de porter un masque, de respecter la distance physique et de continuer à se laver régulièrement les mains.

[Passons un bon été avec les bons réflexes](#), Gouvernement



Télécharger [le Dossier de Presse](#)

Voir les différents [outils de communication](#)

- Sticker - lavage de mains [Format PDF](#)
- Sticker (format planche) - lavage de mains [Format PDF](#)
- Sticker (format A4) - lavage de mains [Format PDF](#)
- Affiche - 8 conseils pour appliquer les gestes barrières [Format PDF](#)
- Flyer - 8 conseils pour appliquer les gestes barrières [Format PDF](#)
- Quart de page - 8 conseils pour appliquer les gestes barrières [Format PDF](#)
- Format DOOH (vertical) - lavage des mains [Format JPG](#)
- Format DOOH (vertical) - port du masque [Format JPG](#)
- Format DOOH (vertical) - distanciation physique [Format JPG](#)
- Format DOOH (horizontal) - lavage des mains [Format JPG](#)
- Format DOOH (horizontal) - port du masque [Format JPG](#)
- Format DOOH (horizontal) - distanciation physique [Format JPG](#)



Vidéos :

- [Le Village bons réflexes](#) - Gouvernement "passons un bon été avec les bons réflexes".
- [Les Bons Réflexes : les gestes barrières](#) - les serviettes
- [Les Bons Réflexes : les gestes barrières](#) - Les bises



## ► Nouveaux supports de Santé Publique France et du Ministère des solidarités et de la santé

### Des nouveaux supports d'information Covid-19 pour les personnes les plus vulnérables :

- [C'est l'été, mais le Covid-19 est toujours là !](#) [Fiche A4, Français]  
Fiche en français destinée aux publics vulnérables. Elle rappelle les gestes barrières et les recommandations en cas de signes de la maladie, l'intérêt du test et d'en parler. Elle invite à se tourner vers un médecin ou un travailleur social. Existe en différentes langues : en version LSF et au format ePub.

#### Des vidéos à relayer :

- [Post 1 Vidéo été, les gestes barrières](#) :  
C'est l'été ! Mais pour vous et votre entourage, continuez à vous protéger
- [Post 2 Vidéo été, les signes du Covid](#) :  
Des signes du Covid ?  
Parlez-en à un médecin ou un travailleur social

👉 Pour en savoir plus : [ICI](#)

COVID-19 | [Empêcher la diffusion du virus et éradiquer les foyers de contamination](#) | Gouvernement, 27-06-2020.



## 2. SUITE DU DÉCONFINEMENT :

### ► Mesures gouvernementales actualisées

#### **FIN DE L'ÉTAT D'URGENCE SANITAIRE** : ce qui change après le 10 juillet ?

L'état d'urgence sanitaire a pris fin le 10 juillet 2020 à minuit. La loi organise la sortie progressive de ce régime d'exception. Jusqu'au 30 octobre 2020, le gouvernement peut prendre certaines mesures par exemple sur les déplacements ou les rassemblements. L'état d'urgence sanitaire est toutefois maintenu en Guyane et à Mayotte.

**Mesures supplémentaires de déconfinement pour la période estivale - communiqué du 20 juin 2020**



Depuis le lundi 20 juillet, le **MASQUE SANITAIRE EST OBLIGATOIRE DANS TOUS LES LIEUX PUBLICS CLOS**. Seront concernés : les lieux où le port du masque est déjà obligatoire, comme les établissements

recevant du public (tels que définis par l'arrêté du 25 juin 1980), a indiqué

dimanche la direction générale de la santé à France Télévisions. Mais aussi quatre autres types de lieux : les commerces, les administrations, les banques et les marchés couverts. Par ailleurs, "*dans les autres catégories d'établissements, il peut, comme aujourd'hui, être rendu obligatoire par l'exploitant*", indique la DGS, qui rappelle également que cette obligation intervient "*en complément de l'application des gestes barrières*".





## HANDICAP :

[Coronavirus \(Covid-19\). Consignes et recommandations applicables aux structures médico-sociales pour enfants et adultes en situation de handicap](#), Ministère des solidarités et de la santé, 23-06-2020, 5 p.



## ADAPTATION DES MESURES BARRIERES DANS LES ESPACES CLOS RECEVANT DU PUBLIC

[Avis. Préconisations relatives à l'adaptation des mesures barrières et de distanciation physique à mettre en œuvre dans les espaces clos recevant du public en position assise\), dans les lieux organisant des manifestations sociales \(ex. mariages\), dans les transports en commun dont les navires de croisière, en phase 3 du déconfinement. Avis synthétique fondé sur des avis antérieurs](#), Haut Conseil de la santé publique, 18-06-2020, 12 p.



## SCOLAIRE :

**Les vacances apprenantes (De 3 à 17 ans, vos enfants s’amusent et continuent à apprendre cet été) :** L'opération vacances apprenantes a pour objectif de répondre au besoin d'expériences collectives, de partage et de remobilisation des savoirs après la période de confinement qu'a connu notre pays. Les enfants et les jeunes les plus privés de ces apports doivent se voir proposer une offre d'activités spécifique et renouvelée.



 **Pour en savoir plus sur le dispositif : [ICI](#)**  
**[Télécharger le formulaire d'inscription](#)**

## Modalités pratiques de la rentrée 2020-2021

[Circulaire de rentrée - Bulletin officiel du 10 juillet 2020](#)

La circulaire de rentrée 2020, publiée au Bulletin officiel du 10 juillet 2020, détaille les priorités pour l'année scolaire 2020-2021 ainsi que les moyens mis en place.



 **Pour en savoir plus : [ICI](#)**

## DECONFINEMENT : LES MESURES POUR LE SPORT A PARTIR DU 11 JUILLET 2020 : [ICI](#)

### - **Accueil du public pour les rencontres sportives :**

Dans les territoires sortis de l'état d'urgence sanitaire, les établissements recevant du public (enceintes sportives ouvertes ou fermées) peuvent désormais accueillir du public dans la limite de la jauge maximum de 5000 personnes à condition que les personnes aient une place assise et qu'une distance minimale d'un siège soit laissée entre les sièges occupés par chaque personne ou chaque groupe de moins de 10 personnes venant ensemble ou ayant réservé ensemble.

La situation sera réévaluée d'ici la fin du mois de juillet pour une éventuelle augmentation de cette jauge, à partir de la mi-août. De même, la question de l'ouverture des vestiaires collectifs sera réexaminée à cette occasion.

### - **Pratiques sportives de loisir :**

À partir du 11 juillet, l'ensemble des activités physiques et sportives peuvent reprendre normalement dans les territoires sortis de l'état d'urgence sanitaire. La distanciation physique n'est plus obligatoire lorsque la nature même de l'activité ne la permet pas. De fait, cette évolution autorise à nouveau la pratique des sports de combat au niveau amateur et en pratique de loisir dans les territoires sortis de l'état d'urgence.

À ce stade, Guyane et à Mayotte font toujours l'objet de restrictions spécifiques.



## QUALITÉ DES EAUX DE BAINNADES DANS LE GARD :

**Rappel de prudence et conseil de consulter la qualité des eaux de baignade qui sont contrôlées dans le Gard du 15/06 au 15/09 pour les eaux de mer et du 01/07 au 31/08 pour les eaux douces.**

**Un contexte 2020 marqué par l'épidémie de COVID-19** pose la question de la fréquentation des baignades et de l'utilisation des eaux issues du milieu naturel.

L'analyse de la littérature scientifique ne permet pas de confirmer, à ce jour, la présence de SARS-CoV-2 infectieux dans les eaux du milieu naturel. Le Haut Conseil Santé Publique précise que le contrôle sanitaire ne reposant que sur des paramètres bactériens, il reflète une contamination par des rejets de matières fécales, mais pas une prédiction de la présence du virus SARS-CoV-2 infectieux. Si cette présence était supposée, une analyse du risque d'infection transmise pourrait éventuellement se justifier pour les eaux à forte pollution fécale.

**Il est donc recommandé de porter une attention particulière, à la qualité des eaux de baignade en matière de risque de contamination d'origine fécale.**

**La préfecture a conduit à demander des mesures d'interdiction de baignade dans les situations où ces risques de pollution ne sont pas maîtrisés.**

Le HCSP déconseille les baignades sur des sites ne faisant pas l'objet d'un contrôle sanitaire réglementaire.

### S'assurer de la qualité des eaux

Je me renseigne avant sur la qualité des sites de baignade sur :  
<http://baignades.sante.gouv.fr/baignades/editorial/fr/accueil.html>

Je fréquente, si possible, un site dont la qualité de l'eau est contrôlée

**Pour connaître la qualité des sites de baignade : [ICI](#)**

 [Pour en savoir plus](#)

## Reprise de l'activité professionnelle : la protection des salariés

[Le guide de préconisations de sécurité sanitaire pour la continuité des activités de construction en période d'épidémie de Covid-19 vient d'être mis à jour](#)

Dans cette version 4 du 08/07/20 voici les principaux changements :

- Ajustement des mesures relatives à la coactivité
- Mise à jour des mesures concernant les déplacements
- Ajustement des obligations du port des lunettes de protection en cas de port de masque de protection respiratoire
- Recommandations en cas de fortes chaleurs
- Précisions sur les règles de distance à tenir dans les bureaux
- Compléments concernant les sanitaires mobiles
- Nouveaux processus d'intervention chez les personnes à risque de forme grave de COVID-19.



[Aides à domicile : conseils pratiques pour respecter les gestes barrières](#)

Handéo propose plusieurs outils (affiches, vidéo, infographie...) à destination des professionnels de l'aide à domicile pour les accompagner dans leurs pratiques en temps d'épidémie :

[Animer une formation de 40 minutes avec vos collègues qui interviennent à domicile en période de coronavirus. Livret d'animation](#), Handéo, 04-2020, 8 p.



[\[COVID-19\] Tutoriel pour mieux comprendre l'adaptation du processus d'intervention à domicile](#), Handéo

Infographie :

[Organiser la reprise d'activité en prévenant les risques psychosociaux](#)  
[9 points clés pour agir](#), INRS, 2020.

Découvrez en image les conseils pour préparer la reprise d'activité en évitant ou limitant les risques psychosociaux.



## 3. ACTUALITÉS ACCÈS AUX SOINS ET AUX DROITS SANTÉ

### TESTS DE DEPISTAGE

#### Rappel :

**Le test virologique (RT-PCR) au COVID-19 est couvert à 100% par l'Assurance Maladie.**

La grande majorité des laboratoires dispensent de l'avance de frais, vous n'aurez donc rien à déboursier. Il peut néanmoins parfois être demandé d'avancer les frais de réalisation du test au moment du rendez-vous au centre de dépistage. En cas de doute, contactez le centre de dépistage, ou prévoyez une avance.

Le coût du test de dépistage est de 54 euros. L'Assurance maladie rembourse 100% de ce coût. Si vous devez avancer les frais, l'ensemble vous sera remboursé sur feuille de soin.

#### **Où se faire dépister**

Retrouvez tous les points de prélèvement des tests virologiques (RT-PCR) autour de vous, [Santé.fr vous propose la carte des lieux de test virologique \(RT-PCR\) du coronavirus.](#)

Afin d'améliorer les résultats, activez la géolocalisation de votre navigateur



#### Actualité :

La Haute Autorité de Santé autorise depuis le 11 juillet, les médecins généralistes et les responsables d'officines, à recevoir des personnes qui n'auraient pas pu faire de prélèvement en laboratoire et à pratiquer des tests sérologiques.

Le TROD (Test Rapide d'Orientation Diagnostique) est réalisé sur une goutte de sang total prélevée à l'extrémité d'un doigt. Ce sang est mis en contact avec un réactif qui révèle ou non la présence d'anticorps dirigés contre le SARS-CoV-2. Le résultat est disponible quelques minutes après.

Quel que soit le résultat du TROD, la HAS recommande une confirmation par un test en laboratoire d'analyse de biologie médicale :

- en cas de résultat positif, le résultat devra toujours être confirmé par un test sérologique réalisé en laboratoire de biologie médicale ;
- en cas de résultat négatif, une confirmation par test sérologique réalisé en laboratoire de biologie médicale devra être transitoirement encouragée.\*

**Ce type de test TROD n'est pas pris en charge financièrement.**

 [Pour en savoir plus](#)

### CONDUITE A TENIR EN CAS DE « CLUSTER »

[Guide Méthodologique. Gestion des cas groupés, CLUSTERS de Covid-19. Etablissements de santé, établissements médico-sociaux](#), Ministère des Solidarité et de la santé, 27-06-2020, 15 p.



**Remarque :** Les agents de la CPAM sont fortement mobilisés pour identifier les cas contacts suite à l'identification des Clusters.

## Maladies chroniques

Pour faciliter et accompagner les acteurs de l'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) à s'adapter au contexte post-épidémie du COVID-19, l'IREPS des Pays de la Loire, dans le cadre de ses missions d'appui à l'ETP et de la coordination de la SRETP, a réalisé une sélection de ressources pour partager les récentes productions et innovations des acteurs en la matière.

[COVID et accompagnement des personnes malades chroniques](#), Pôle de ressources Ile-de-France en éducation thérapeutique du patient, 06-2020, 22 p.



## Santé mentale

En ces temps de pandémie, il est plus que jamais nécessaire de prendre soin de notre santé mentale et de celle des personnes que nous accompagnons pour reconstruire notre avenir. Beaucoup d'informations très pertinentes circulent à ce sujet et parfois concernant les points de vigilance qui peuvent nous alerter sur un mal être. Le CReHPsy vous propose ses Vigi'Fiches, des fiches reprenant ces différents points de vigilance et construites à partir de documents sélectionnés et croisés.

Liste des guides :

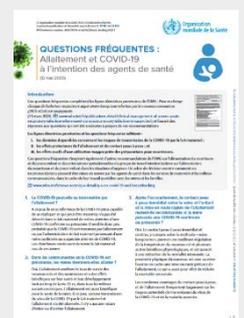
- [Guide pratique Santé mentale : Mon plan personnel de bien-être. – Cahier à compléter](#) - , CReHPsy Pays de la Loire, 06-2020, 32 p.
- [Les « Guide Santé Mentale et Confinement »](#) - Point de vigilance - je repère et j'agis
  - Fiche 1 : inquiétudes concernant le Covid- CReHPsy Pays de la Loire, avril 2020
  - Fiche 2 : Stress, anxiété et angoisse
  - Fiche 3 : Tristesse et humeur dépressive
  - Fiche 4 : Frustration(s) et colère
  - Fiche 5 : Consommation de substances psychoactives et drogues



L'ensemble de ces fiches sont accessibles et téléchargeables : [ICI](#)

## Allaitement et Covid 19

[Questions fréquentes : Allaitement et COVID-19 à l'intention des agents de santé](#), Organisation Mondiale de la Santé, 12-05-2020, 6 p.



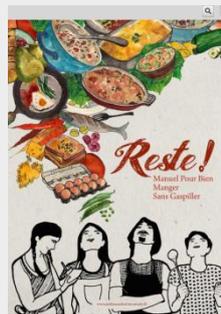
## 4. GARDER LE RYTHME DANS LA VIE QUOTIDIENNE



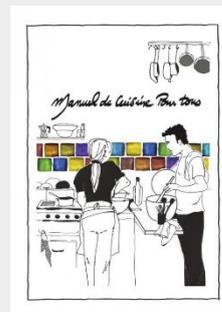
### Alimentation

#### 2 livres en téléchargement gratuit :

HAYS Dominique, LECOMPTE Caroline, PREDINE Eric (et al.), [Reste ! Le manuel pour bien manger sans gaspiller](#), Les Anges Gardins, 2016, 182 p.



HAYS Dominique, SUBTIL Marion, PREDINE Marc (et al.), [Manuel de cuisine pour tous](#), Les Anges Gardins, 2012, 168 p.



### Activité physique : bouger plus au quotidien

L'activité physique est définie comme « tout mouvement corporel produit par les muscles entraînant une dépense énergétique supérieure à celle du repos ». Le sport, est une activité physique où les participants adhèrent à un ensemble commun de règles et où un objectif de performance est défini. Et c'est bien parce que l'activité physique ne se résume pas uniquement au sport que les conseils ci-dessous sont conçus pour atteindre facilement les recommandations.



Sur le site Manger bouger «#bouger plus » :

- [Faire des exercices de renforcement musculaires](#)
- [Comment se motiver dans la durée](#)
- [Bouger plus au quotidien](#)
- [Tester son niveau d'activité physique](#) (questionnaire OMS)

Vous avez envie de bouger plus ? Piochez dans la [liste les activités physiques](#) que vous faites déjà ou que vous aimeriez faire. Intégrez ensuite ces activités à votre emploi du temps en cliquant sur le bouton "[Planifier mes activités](#)"

 [Pour en savoir plus](#)



### Gestion des déchets : Continuons à respecter l'environnement

Le Ministère de la Transition écologique et solidaire et l'Ademe a lancé une campagne radio de sensibilisation du 27 juin au 15 juillet contre un nouveau fléau liée à l'épidémie de Covid-19 : les masques et les gants jetés par terre. Objectif : rappeler que ces déchets sont source de pollution et contribuent à la diffusion du virus s'ils ne sont pas jetés à la poubelle.



[Écouter le spot radio sur la pollution liée aux gants et masques jetés par terre \(zip - 4.36 Mo\)](#)

## 5. Des outils pour accompagner chacun vers demain

### ► Des outils à destination des professionnels :

[Covid-19 et biais d'ancrage : quand notre cerveau nous empêche de prendre la mesure du risque, 12 juillet 2020](#)

#### [11 principes-clés issus des sciences du comportement](#)

#### [Pour la communication et l'intervention - épidémie de covid-19-respect des gestes barrières](#) - 8 juillet 2020-FNES

Sur quels principes-clés des sciences du comportement doivent s'appuyer les interventions de santé publique destinées à favoriser le respect de la distanciation physique en réponse à l'épidémie de Covid-19 ?

Un groupe de spécialistes des sciences du comportement et des sciences sociales a publié un article dans la revue Journal of Epidemiology and Community Health (numéro d'août 2020), dans lequel ils présentent 11 principes-clés à respecter dans la conception et la mise en œuvre de ces interventions.



[Regard sur la pandémie](#), Education Santé, n° 368, 07-2020, 28 p.

« Education santé » est un mensuel belge au service des intervenants francophones en Promotion de la santé



#### [Dynamiques territoriales de santé et Covid-19. Témoignages de coordonnateur.rices et d'élu.es. Retour de terrain](#), juin 2020, 10 p.

Fabrique Territoires Santé et ESPT ont interrogé des coordonnateur.rices de dynamiques territoriales de santé et des élu.es délégué.es à la santé, sur leur rôle pendant la phase de confinement. Ces témoignages offrent un aperçu de la place donnée et reconnue aux démarches territoriales de santé (Atelier santé ville, Contrat local de santé, Conseil local de santé mentale).



#### [ACOR-d. Aide à la \(re\)COConstruction d'un projet de soin soutenant le Rétablissement - en période de déconfinement](#)

Grille d'évaluation-CRéhab'S (Centre support aux soins de Réhabilitation Psychosociale) Pays de la Loire, 2020, 9 p.

Ce document est un outil qui s'adresse aux équipes de direction des établissements de santé et des établissements sanitaires, sociaux et médico-sociaux. L'objectif de ce document est donc de mettre à disposition auprès des directions d'établissement et des équipes qui ont à conduire le pilotage et la mise en œuvre de la sortie de crise, une synthèse des actions qu'il peut être envisagé de mener.

Pour tenir compte de la particularité de certaines problématiques propres au secteur sanitaire ou médico-social, des fiches ou actions leur ont été spécifiquement dédiées. Selon l'établissement dans lequel il exerce, le lecteur pourra ainsi grâce aux pictogrammes suivants identifier si la fiche ou le contenu s'applique à son champ professionnel.

 [Pour en savoir plus](#)



## ► Des conseils et des ressources pour les parents et professeurs

Daniel Coum, [Faire famille au temps du confinement et en sortir...](#), Yapaka.be, Belgique, 06-2020, 56 p.

[Version mise à jour en mai 2020 du livre [Faire famille au temps du confinement - Quelques points de repère](#), avril 2020 ]

Yapaka est [un programme de prévention de la maltraitance](#) à l'initiative du Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles de Belgique.



**Je me lave les mains tout seul** ([téléchargement des affiches et vidéo](#))

Hop'Toys en collaboration avec le Centre d'évaluation et de rééducation pour enfants et adultes (CERPEA) vous propose un téléchargement gratuit pour apprendre aux tout-petits à bien se laver les mains en utilisant une comptine. Une technique enthousiasmante développée par Chloé Paquot, Margarida Roxo, ergothérapeutes et Elise Noirot, neuropsychologue.



## 6. Enquêtes et questionnaires : recherches et résultats

- [EPIDEMIC|Premiers Résultats Le respect des gestes barrières face au Covid-19, synthèse du 01/07/2020](#)
- [Consommer plus sobre : une tendance que la crise de la Covid-19 pourrait amplifier](#), CREDOC, 06- 2020, 4 p.
- [Covid-19 : une enquête pour suivre l'évolution des comportements et de la santé mentale pendant l'épidémie](#)



Depuis le 23 mars 2020, Santé publique France a lancé l'enquête CoviPrev en population générale afin de suivre l'évolution des comportements (gestes barrières, confinement, consommation d'alcool et de tabac, alimentation et activité physique) et de la santé mentale (bien-être, troubles).

Retrouvez :

- [Objectifs](#)
- [Méthode de l'enquête](#)
- [Contenu du questionnaire](#)
- [Exploitation des résultats](#)
- [Résultats](#)
- [Interview d'expert : 3 questions sur le volet santé mentale de l'enquête](#)

- [Résultats de l'enquête flash Covid-19 auprès des missions locales](#), Direction de l'animation de la recherche, des études et des statistiques (DARES), 06-2020, 13 p.



- [Résultats de l'enquête flash Covid-19 auprès des structures de l'insertion par l'activité économique](#), Direction de l'animation de la recherche, des études et des statistiques (DARES), 05-2020, 8 p.

- [L'étude CONFINS dévoile ses premiers résultats](#)

Inquiétudes, évolution de la consommation et difficultés psychologiques des Français suite au confinement : Kap Code dévoile les premiers résultats de l'étude CONFINS. Cette e-cohorte pilotée par le centre de recherche Bordeaux Population Health de l'INSERM, l'université de Bordeaux, la CRO Kappa Santé et la start-up Kap Code livre des premiers résultats autour de l'état psychologique des 2 341 premiers participants ayant répondu avant le 11 mai 2020.



- Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS). [COVID-19 et les moyens ou interventions mis en place pour limiter les conséquences négatives des mesures restrictives sur le développement et le bien-être des jeunes](#). Québec, Qc : INESSS ; 2020. 41 p.



- [La précarité : un risque majoré de Covid-19. Communiqué de l'Académie nationale de médecine et de l'Académie nationale de pharmacie](#), 21 juin 2020, 1 p.

- [COVID et ISS : Covid-19 en Seine-Saint-Denis \(1/2\) : quand l'épidémie aggrave les inégalités sociales de santé, article métropolitiques.eu, 6 juillet 2020 : ICI](#)



## 7. ORGANISATION DES RESSOURCES EN SORTIE DE CONFINEMENT



### Ressources gardoises : en cours d'actualisation

Nous compilons au fur et à mesure des informations sur la façon dont les structures gardoises s'organisent depuis la sortie du confinement.

Elles sont recueillies par thématique ou par public et sont accessibles en [CLIQUANT ICI](#)

*N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez y apporter des éléments !*

### Ressources nationales

- (Santé Publique France) : Dispositifs d'aide à distance en santé accessibles pendant l'épidémie de Covid-19 [CLIQUER ICI](#)
- Le gouvernement a mis en place un compte officiel **WhatsApp** sur lequel vous pouvez poser vos questions :  
Enregistrez le **07 55 53 12 12** et commencez la discussion ou [cliquez sur ce lien](#)
- Posez vos questions également sur la [page Facebook du gouvernement](#), via Messenger, cliquez sur "envoyer un message"
- Un numéro vert, soutenu par le Secrétariat d'Etat au Numérique, est mis en place pour accompagner les parents dépassés par les outils numériques : un médiateur numérique répondra à toutes les questions et aidera les parents dans leurs démarches - Numéro : **01 70 772 372**



### Les sites Internet de référence

 <b>GOUVERNEMENT</b> <i>Liberté Égalité Fraternité</i>	Le site du <b>Gouvernement</b> : <a href="http://www.gouvernement.fr/info-coronavirus">www.gouvernement.fr/info-coronavirus</a>
 <i>Liberté • Égalité • Fraternité</i> RÉPUBLIQUE FRANÇAISE	Le site du <b>Ministère des Solidarités et de la Santé</b> : <a href="https://solidarites-sante.gouv.fr">https://solidarites-sante.gouv.fr</a>
 <b>Santé publique</b> France	Le site de <b>Santé publique France</b> : <a href="https://www.santepubliquefrance.fr/">https://www.santepubliquefrance.fr/</a>
 <b>ars</b> Agence Régionale de Santé Occitanie	Le site de l' <b>Agence Régionale de Santé Occitanie</b> <a href="http://www.occitanie.ars.sante.fr">www.occitanie.ars.sante.fr</a> sur lequel on retrouve aussi des points de situation en Occitanie

**Comité de rédaction et contact** : [contact@codes30.org](mailto:contact@codes30.org)

Julie Alborghetti, Directrice du Développement, CODES 30

Frédérique Arzoumanian, Documentaliste, CODES 30

Béatrice Coste-Seignover (Médecin, DGA Des Solidarités) Conseil Départemental du Gard

Patricia Soler, Chargée de Projets, CODES 30

**Mise en forme et Diffusion** : Muriel Joué, Secrétaire, CODES 30